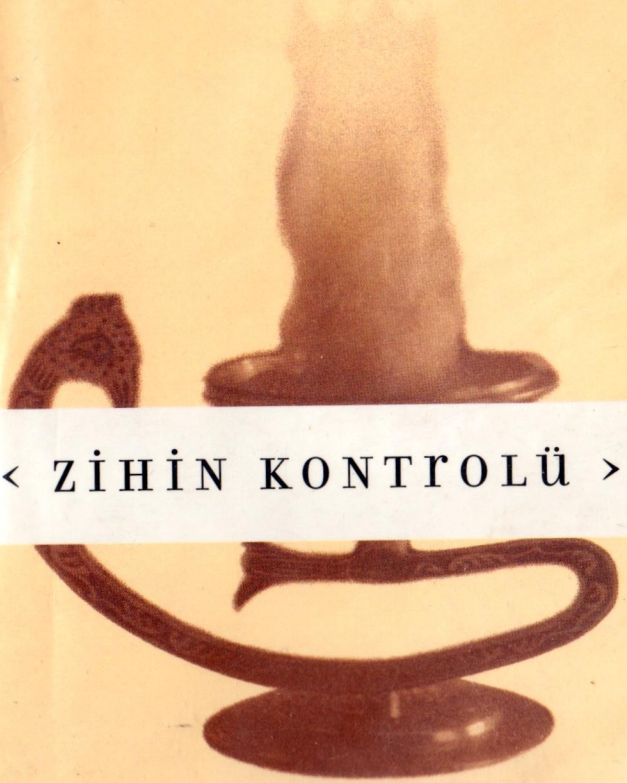
DOĞU ÖĞRETİLERİ

Swami Budhananda

Türkçesi: Nur Yener



‹ ZİHİN KONTROLÜ ›

OKYANUS

Kendini denetlemeyenler için bilgelik yoktur.
Kendini denetlemeyenler zihinlerini yoğunlaştırmanın büyük gücünü kullanamazlar.
Zihnini yoğunlaştırmasını bilmeyen insan özgür olamaz.
Özgür olmayan bir insan nasıl mutlu olabilir?

-Bhagavad Gita

Bu kitap Vedanta/Yoga felsefesi açısından zihin kontrolünü anlatmakta, kendi zihninin efendisi olmak, kendi zihnini kontrol etmek isteyenler için önemli bilgiler sunmaktadır.

Zihin Kontrolü

Swami Budhananda

Türkçesi
Nur Yener

OKYANUS

© Advaita Ashrama, Mayavati, 1971
Okyanus Yayıncılık ve Yapımcılık Ltd. Şti., 2002

1. Basım 1000 adet

Kitabın Özgün Adı: The Mind and Its Control

"Tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında yayıncının yazılı izni olmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz."

Editör: Lütfü Bozkurt

Türkçesi: Nur Yener

Düzelti: Esra Bilal

Kapak Tasarımı: Burcu Kayalar Yörük

ISBN - 975 - 7200 - 97 - 2

Ofset Hazırlık Baskı ve Cilt:
Çizge Tanıtım ve Matbaacılık Ltd. Şti.
Tel: (0212) 482 56 28

OKYANUS YAYINCILIK VE YAPIMCILIK LTD. ŞTİ.
Ankara Cad. Konak Han. 34410 Cağaloğlu - İstanbul
Tel+Fax: (0212) 513 42 59

İÇİNDEKİLER

İlk Baskının Önsözü
1. Zihin Kontrolü: Zor Ama Mümkün
2. Zihin Kontrolü İçin İrade Nasıl Güçlendirilir?
3. Zihin Kontrolünde Kazanacağımız Şey Nedir?
4. Zevk-Güdüsü Nasıl Altedilir?
5. Zihin Doğası: Hindu Görüşü
6. Zihin Kontrolü Nasıl Kolaylaştırılır?
7. Yapılan İşi Net Bir Şekilde Kavramak Gerekir
8. Uygun Bir İçsel Atmosferin Yaratılması Gerekir
9. İki İçsel Disiplin Grubu
10. Zihin Ne Kadar Safsa Kontrolü O Kadar Kolaydır
11. Zihnin Yapısını Değiştirmek
12. İlahi Destek Zihin Kontrolüne Yardımcı Olur
13. Sattva Nasıl Saflaştırılır?
14. Zihin Kontrolü İçin Temel Yoga Kuralları
15. Ayırım Yapma Yardımcı Olur
16. Zihni Nasıl Davranacağı Konusunda Eğitmek
17. Prānāyāma Uygulaması
18. Pratyāhāra Uygulaması
19. Uyumlu İnsan İlişkilerinin Önemi
20. Sağlıklı Zihin Meşguliyeti Gereklidir
21. İmgelemi Doğru Kullanmanın Önemi
22. Meditasyonun Önemi
23. Ümitsizliğe Karşı Önlem
24. Acil Kontrol Araçları
25. Yöneltilen Düşünce
26. Düşüncenin Kontrolü: Bir Gizem
27. Bilinçaltı Zihnin Kontrolü
28. Zihnin Oyunundan Sakının
29. İnananlar Zihin Kontrolünde Avantajlıdırlar
30. En Kolay ve En Emin Zihin Kontrolü Yöntemi
Özet
Sözlük

İlk Baskının Önsözü

Zihin kontrolü evrensel olarak ilgi duyulan bir konudur. Bu herhangi bir dine mensup, ruhsal arayış içindeki herkesi kişisel olarak ilgilendirir. Din uygulama safhasında bu sorunla uğraşmalıdır. Bireyin ya da toplumun yükselmesi için zihin-kontrolü olmaksızın hiçbir esaslı çalışma yapılamaz. Bu sebepten ısrarla dikkatinizi talep ediyoruz.

Zihinlerini kontrol etmek isteyenler arasında farklı türde insanlar vardır: ateistler, inananlar, agnostikler (bilinemezciler) ve dine karşı kayıtsız olanlar. Zihni kontrol etmenin yolları her tür insana açıktır, fakat tanrıya gerçekten inananlar, hakiki tanrı sevgisi zihinle ilgili sorunlarımızı önemli ölçüde basitleştirebildiği için, bir avantaja sahip olabilirler. Bununla birlikte bu kitap herkes için yazılmıştır. Tarafsız bir araştırmacı zihnini tüm zihin kontrolü yöntemlerine açık tutacaktır.

Vedanta ve Yoga zihnin doğası ve zihin kontrolünün yolları hakkında çok şey öğretebilir. Bu bağlamda yazar büyük ölçüde özgün Vedanta ve Yoga metinlerinden ve öğretmenlerinden sağladığı bilgiye dayanmıştır.

Zihin Kontrolü ilk olarak Prabuddha Bharata'nın Ekim, Kasım ve Aralık 1970 baskılarında 'Uygulamalı Din Üstüne Denemeler' sütununda dizi olarak yayımlandı. Bu bazı okuyucuların dikkatini çekti ve içlerinden biri cömert bir şekilde bunun daha geniş kitlelere ulaşması için bir kitap olarak basılmasına katkıda bulunmayı önerdi. Bu arkadaşımıza teşekkürlerimizi sunuyoruz.

Bu baskıda özgün makalenin metni tekrar gözden geçirilerek düzeltildi; belli noktalar daha çok açıklandı ve bir kaç nokta daha eklendi. Bir özet ve sözlük bölümü de ilave edildi.

Yaşamın ana sorunlarından birine hitap eden bu küçük kitabın yararlı olacağını umarız.

Yayımcı
Advaita Ashrama
Mayavati, Himalayalar
30 Eylül 1971

1. Zihin Kontrolü: Zor Ama Mümkün

Bu temaya, yani zihin kontrolü temasına çok kişisel, derin bir ilgi duyarız, çünkü hiçbir şey bizi bireysel olarak kendi zihnimizden daha fazla etkilemez. Bu konu hakkında hepimiz birşeyler biliyoruzdur. Hepimiz zihinlerimizi kontrol etmeye çalışıyoruz. Fakat daha çok şey bilmek ve daha iyisini yapmak istiyoruz.

Bu konuda bize kim yardım edebilir? Ancak kendi zihinlerini mükemmel bir şekilde kontrol edenler. Bu tür kaynaklardan öğrenebildiklerimizi burada basit bir bilgi sistemi olarak sunacağız.

Zihin kontrolü ilginç bir içsel oyundur. Eğer sportmen bir tavrınız varsa, kaybederken bile bundan büyük keyif alırsınız. Bu oyunu oynamak büyük bir beceri ister, uyanıklılık, mizah duygusu, iyi yüreklilik, strateji duygusu sabır ve yüz başarısızlık karşısında bile cesaretin kaybolmamasını sağlayan bir kahramanlık anlayışı gerektirir.

Sri Krişna *Gita*'da en yüksek yoga durumuna nasıl ulaşılacağını açıklıyordu. Onu dinledikten sonra Arjuna Efendisine anlaşılabilir bir umutsuzlukla şöyle dedi:

> Ey Krişna, zihnin mükemmel pürüzsüzlüğü olarak tanımladığın bu yoganın nasıl sürebileceğini anlamıyorum, zira zihin huzursuzdur[1]. Zihin, ey Krişna, huzursuzdur, çalkantılıdır, güçlü ve dik başlıdır. Zihni kontrol etmek, bana öyle geliyor ki, rüzgarı kontrol etmek kadar zordur[2].

Sri Krişna insanı temsil eden bu şikayeti dinledi ve tüm çağlardaki bütün insanlar için önemli bir yanıt verdi. Zihin kontrolü üstüne tüm Hint düşüncesi ve uygulamaları büyük ölçüde Sri Krişna'nın bu öğretisine dayanır. Sri Krişna şöyle dedi: 'Hiç şüphesiz, Arjuna, zihin huzursuzdur ve kontrol edilmesi zordur. Fakat çalışarak (**abhyāsa**) ve hislere kapılmayarak (**vairāgya**) kontrol edilebilir'[3].

Bu konuşmadan zihin kontrolü hakkındaki üç temel olguyu öğreniyoruz:

a. Bu Arjuna'nın kapasitesindeki kahramanlar için bile her zaman son derece zor bir görev olmuştur.

b. Yine de zihni kontrol etmek mümkündür.

c. Zihin kontrolü için iyi-belirlenmiş yöntemler vardır.

(1) VI.33.
(2) VI.34.
(3) VI.35.

Sri Krişna bu iki sözcükle, **abhyāsa** ve **vairāgya**, çalışma ve hislere kapılmama ile zihin kontrolünün tüm sırrını verdi.

Zihni 'çalışma ve hislere kapılmama' dışında kontrol etmenin başka hiçbir yolu olmadığı çağlar boyunca tüm Hint azizlerinin ortak yargısı olmuştur. Buna '**abhyāsa -yoga**', ya da 'çalışma yogası' denir.

Burada Sri Ramakrishna ile bir dindar arasında, Ramakrishna'nın herkesin hatırlaması gereken temel bir noktayı vurguladığı bir diyaloğu aktarıyoruz:

Sri Ramakrishna: 'Sırf ruhsal bilincin biraz uyandı diye tembel tembel oturma. İlerle. Sandal ağacı ormanının ötesinde çok daha değerli başka şeyler var -gümüş madenleri, altın madenleri var.

Priya: 'Efendim, ayaklarımız zincirlenmiş. İleri gidemeyiz.'

Sri Ramakrishna: 'Ayaklarınız zincirlenmişse ne olmuş? Önemli olan zihindir. Esaret zihnindir, özgürlük de zihnindir.'

Priya: 'Fakat zihin benim kontrolüm altında değil.'

Sri Ramakrishna: 'Nasıl olur? **Abhyāsa -yoga**, çalışma yogası diye birşey var. Çalışmayı sürdürün, göreceksiniz ki zihniniz sizin gösterdiğiniz yönde akacaktır. Zihin çamaşırhaneden henüz gelmiş beyaz bir kumaş gibidir. Eğer onu kırmızı boyaya sokarsan kırmı-

zı, mavi boyaya sokarsan mavi olur. Onu hangi renge batırırsan o rengi alır'[4]

Hiç şüphesiz çalışma ve hislere kapılmama zihin kontrolünün tüm gizidir. Fakat bunları yaşantımıza nasıl dahil ederiz? Soru budur. Bunu yapmak için:

a. Zihni kontrol etmek için güçlü bir irade geliştirmeliyiz;

b. Zihnin doğasını anlamalıyız;

c. Belli teknikleri öğrenmeli ve bunları ciddi, sabırlı ve akıllı bir şekilde uygulamalıyız.

(4) *The Gospel of Ramakrishna,* Çeviren: Swami Nikhilananda, s.499 (Chennai: Sri Ramakrishna Math, 1964).

2. Zihin Kontrolü İçin İrade Nasıl Güçlendirilir?

Zihni kontrol etmek için hiç irademiz olmadığı söylenemez. Hepimizin kendi içsel mücadelelerimizin olması irademiz olduğunu gösterir. Fakat çoğu durumda bu zihin kontrolü iradesi çok güçlü değildir.

Zihin kontrolü irademiz, yaşantımızdaki ana arayışlardan biri olan zevkten bilerek ve geri dönülmez şekilde vazgeçmediğimiz sürece asla güçlenemez. Zihin kontrolü irademizin canlılığını çürüten zevk arayışıdır. Bu tıpkı şuna benzer: eğer size sağladığı yasadışı uyuşturucular için ona bağlı olduğunuzun farkında olan bir hizmetçiniz varsa ve eğer her ikiniz de uyuşturucudan hoşlanıyorsanız, o zaman bu hizmetçiyi kontrol edemezsiniz. Zihin için de aynısı geçerlidir. Zevk peşinde koşmak ve zevk almak için kullandığımız zihni, zevk peşinde koşmayı bırakmadığımız sürece asla kontrol edemeyiz. Zevk arayışından vazgeçtikten sonra bile onu kontrol etmek kolay olmaz, zira zihin her zaman bizi sıkmak için geçmiş olayları hatıra getirir. Zihin kontrolü irademizin gücü, zevk arayışımızdan vazgeçişimizin gücü ve yoğunluğu oranında olur.

Zevk-güdüsü altedilmediği sürece, ne yaparsak yapalım, zihni mükemmel bir şekilde kontrol edemeyiz. Bu gerçeğin türevi şudur; zevk-güdüsünden vazgeçmekte gönülsüz olanlar, iddiaları ne olursa olsun, zihinlerini kontrol etmek konusunda yeterince samimi değillerdir.

Zevk arayışından vazgeçmekle sevinç ya da saadet arayışından vazgeçmek kastedilmez. Zevkle kastedilen, her ikisi de sevinç veya saadete ulaşmayı engelleyen, Sri Ramakrishna'nın deyimiyle 'olgunlaşmamış ego' dan kaynaklanan haz ya da duyu-zevklerinden hoşlanmadır. Zevk ve acının ötesine geçerek sevinç ya da saadete ulaşılır, ki yaşamın tam hedefi de budur. Sevinç veya saadetten vazgeçmek mevzu bahis değildir, çünkü bu bizim için, Varoluş-Bilgi-Saadet olan gerçek doğamız için tamamlayıcı bir gerektir. Zevk güdüsünü altetme yöntemi sonraki bölümde anlatılacaktır.

Karşıtlar bazen benzer görünür. İki tür insanın içsel mücadelesi yoktur; alt benliklerinin sorgulamayan köleleri haline gelenler ve alt benliklerine tümüyle hakim olanlar. Bütün diğer insanların, zihni kontrol etmek için yapılan yetersiz veya başarısız çabaların sonucu olan içsel mücadeleleri vardır. Yetersiz çabalar zihnin nasıl kontrol edileceğine dair bilginin eksikliğinin ve zayıf iradenin göstergeleridir.

En önemlisi, irade öyle bir dereceye kadar güçlendirilmelidir ki tekrarlanan başarısızlık-

lar karşısında bile cesaretimiz kırılmasın; daha-sı, zihni kontrol etme çabamızdaki her yeni başarısızlıkla yeni bir çoşkuyla yeniden işe sarılalım.

Şimdi zihni kontrol etmek için bu iradeyi nasıl güçlendirebiliriz? İrade zayıflığının nedenlerini ortadan kaldırmalıyız. Ve uygun nedenler sağlayarak buna güç enjekte etmeliyiz.

Hiç şüphesiz bazılarımız zihinleriyle mücadele etti ve sürekli başarısızlıkla karşılaştı. Ve zihni kontrol etmenin onlara göre olmadığına inanmaya başladılar. İrade zayıflığımızın bir başka nedeni belki de çoğumuzun zihin kontrolünde neler kazanacağımızı açıkça düşünmememizdir. Eğer düşünmüş olsaydık, sırf hayatta kalma güdüsü bizi zihni kontrol etmek için irademizi güçlendirmeye iterdi. Zihni kontrol etme konusundaki başarısızlıklarımıza gelince, lüzumsuz yere tasalanmamalıyız. Zihnin doğası huzursuz olduğu için, bu en yüce insanlar için bile kolay bir görev olmamıştır.

Sri Krişna Gita'da şöyle der:

> Ey Arjuna, çalkantılı duyular mükemmellik peşindeki akıllı bir adamın zihnini bile kapıp götürüverir.
>
> Zira orda burda dolaşan bu duyuları izleyen zihin, tıpkı bir rüzgarın sudaki bir kayığı kendi yönünde alıp götürmesi gibi, kendi ayrımcılığını da taşıyıp götürür[5].

(5) II.60 ve 67.

Buda şöyle öğretir:

> Eğer bir adam savaşta bin insanı bin kez fetheder ve başka bir adam da kendini fethederse, o (ikincisi) daha büyük bir fatihtir[6].

Bundan zihni kontrol etmenin dünyadaki en zor görev olduğunu anlayabiliriz. Bu gerçekten de bir kahramanın görevidir. Bu nedenle ara sıra veya sürekli tekrarlanan başarısızlıklar çok ciddiye alınmamalıdır. Başarısızlıklar daha azimli, daha devamlı ve zeki çabalar için teşvik olarak alınmalıdır, çünkü büyük öğretmenler bize mükemmel zihin kontrolünün mümkün olduğunu temin etmişlerdir. Bunun aksi tüm düşüncelerden zehir gibi kaçınılmalıdır.

(6) Dhammapada, 103. beyit.

3. Zihin Kontrolünde Kazanacağımız Şey Nedir?

Zihin kontrolünde neyi kazanacağımızı açıkça anlamalıyız. Zihnin kontrol edilmemesinin bir sonucu olarak bir bireyin başına gelebilecek en kötü şey deliliktir. Toplu olarak zihnin kontrol edilmemesi, ne kadar refah içinde veya sarsılmaz görünürse görünsün, tüm bir uygarlığın çökmesine yol açabilir. Doğrudan ya da dolaylı olarak zihnin kontrol edilmemesinden doğan daha pek çok mutsuzluk vardır.

Zihnin kontrol edilmemesi etkin şekilde kişiliğin bütünlüğünü engeller. Zihnini kontrol etmeyen bir kişi her zaman anormal gelişmelere ya da içsel çatışma nedeniyle zihinsel parçalanmaya eğilimli olur. En uygun koşullar altında bile potansiyelini kavramayacak veya beklentileri yerine getirmeyecektir.

Zihni üstünde hiçbir kontrolü olmayan birinin zihin huzuru olamaz. Zihin huzuru olmayan biri nasıl mutlu olabilir ki? O bir tutku, duygu ve gerilim kurbanı olarak inatçı zihinsel hastalıklar geliştirebilir ya da bir caniye dönüşebilir. Eğer ev halkının reisiyse, muhtemelen eve disiplinsizlik, düzensizlik, ihmalkarlık ve

berbat insan ilişkileri hakim olabilir.

Bir Hint vecizesinde şöyle denir: bir insan tanrının, öğretmenin ve kutsal insanların inayetini alabilir; fakat eğer kendi zihninin inayetini almazsa mahvolur. Kişinin zihninin inayetini alması onu kontrol etmesi anlamına gelir.

Olumlu açıdan, zihin kontrolü, en yüksek derecede, kişiyi ruhsal aydınlanmaya ulaştırabilir. Bundan başka zihin kontrolü yoluyla yaşamda ulaşılabilecek daha pek çok inayet vardır. Kontrol edilen bir zihin kolayca konsantre olabilir, odaklanabilir. Zihnin konsantrasyonu aracılığıyla bilgi kazanılır. Ve bilgi güçtür.

Zihin kontrolünün kendiliğinden ortaya çıkan sonuçlarından biri de kişilik bütünlüğüdür. Böyle biri olumsuz koşullarda bile başarılı olur. Kontrollü bir zihin durumu sakinliğe yol açar ve sakinlik de zihin huzuruna götürür. Zihin huzuru mutluluğa götürür. Mutlu biri başkalarını da mutlu kılar. İşinin niteliği düzelir ve çoğunlukla doğal olarak daimi bir refaha ulaşır. Böyle biri yaşamın kötü deneyleri veya sıkıntılarıyla karşılaşmayacak demek değildir. Fakat asla bunlarla yüzyüze gelecek cesareti ve gücü eksik olmaz. Kendisinin reis olduğu evde düzen, disiplin, sevinç, kültür ve mükemmel insan ilişkileri olması şansı daha yüksektir. Toplum böyle bir insana iyi bir yaşam timsali olarak bakar.

Kontrollü bir zihni olan insan zihinsel has-

talıklardan ve zihinsel gerilimin neden olduğu fiziksel sorunlardan uzak kalır.

Zihnini kontrol eden bir insanın daha yüksek doğası kendini ortaya koyar ve gizli güçleri serbest kalır. Arkadaşları gözleri önünde onun nasıl böyle büyüdüğünü merak ederler. Yaygın bir Sanskritçe vecize şöyle der: 'Dünyayı kim fetheder? Ancak kendi zihnini fetheden.'

İlerleme, refah veya huzur -herhangi bir alanda daimi bir doğası olan hiçbir şeye zihin kontrolü olmaksızın ulaşılamaz. Öz-kontrolü olmayan insanlar sahip oldukları refahı bile ellerinde tutamazlar.

Zihnin kontrolüyle kazanacağımız şeyler bunlardır. Zihni kontrol etmek için güçlü bir irade geliştirmek amacıyla kendi zihnimize, o olmadan, hiçbir yerde olmadığımızı öğretmeliyiz. Tüm geleceğimizin karakterinin zihnimizi kontrol edip etmediğimiz olgusuna bağlı olduğunu kendimize anlatmalıyız. İnsanın temel fiziksel ihtiyaçlarını doyurduktan sonra başka şeyler de önemli olabilir; fakat yaşamın en yüksek amacına -ruhsal aydınlanmaya- ulaşmak için yaşamda hiçbir şey zihni kontrol etmekten daha önemli değildir. Bir kez bunu anlayıp gerçekten inandığımız zaman zihni kontrol etmek için irademiz güçlenecektir.

4. Zevk-Güdüsü Nasıl Altedilir?

Dedik ki: 'Zevk-güdüsü altedilmediği sürece, ne yaparsak yapalım, asla zihni mükemmel bir şekilde kontrol edemeyiz.' Bu ifade zihinleriyle mücadele eden pek çok kişiyi sert bir şekilde sarsabilir. Fakat bu olgudan kaynaklanan bir ifadedir ve bu olgunun içerdikleri kavranmalıdır.

Zevk-güdüsü reddedilmedikçe zihni kontrol etmek için güçlü bir iradeye sahip olunamayacağını söylemek kolaydır. Fakat içimizde temel olan zevk-dürtüsü etimize kemiğimize o kadar derinlemesine işlemiştir ki eğer bundan kurtulunabilirse son derece büyük güçlüklerle başarılabilir bu. Ancak zevk peşinde koşarak kötü olduğumuzu düşünüp içsel durumumuzu karmaşık hale sokmamalıyız. Zevk-güdüsü kendi içinde günah değildir, fakat elbette daha büyük bir esaret yaratan gelişmemizi geciktiren ahlaka aykırı zevklere düşkünlük günahtır. Çok ufak -daha yüksek bir çağrıya yanıt olarak dünyevi arayışlardan vazgeçen ve burada onlardan bahsetmediğimiz- bir azınlık dışında, zevk-dürtüsü biraz tatmin edilmeden yaşam pek mümkün olmaz.

'Zevk için yaşanmayacaksa ne için yaşanır ki?' Bu insanlığın büyük çoğunluğunun dürüst bir sorusudur. Bu dürtü insanda bir yaşam gücüdür ve insan bu kuvvetle yaşar. Fakat bu zevk-güdüsünün zihni kontrol etme iradesini yiyip bitirdiği de doğrudur. O zaman bu içsel sorunun çözümü nedir?

Elbette, büyük çoğunluk için yanıt sofuca dünyadan elini eteğini çekme değildir. Yanıt kendini kaptırma da değildir. Yanıt zevk-dürtümüzü yavaş yavaş eğitmekte, kendi varlığımızın boyutlarını anlamakta ve kendimizi varetmek amacıyla bu zevk-dürtüsünden nasıl yarar sağlayacağımızdadır. Bu biraz özen gerektirir.

Bu arada netleştirmek için söyleyelim ki burada dünyevi bir eğilimi olan yolun başındakilerin karşılaştığı genel bir sorunu irdeliyoruz. Daha ileri düzeyde olanlar için irdeleyeceğimiz noktalardan bazıları zaten artık geçerli değildir. Onlar bu noktaların ne olduğunu bilirler; örneğin, meşru duyusal-zevkler ruhsal gelişim yoluna henüz girmiş olan sıradan insan için hoş görülebilirken, bu yolda bir kaç adım atmış biri için hoş görülemez.

'Zevk aramayın' ibaresi, doğasında zevke karşı belirgin bir arzu bulunan kişiler için hiç de pratik bir kural değildir. Hindistan'ın aydın öğretmenleri, gerçeği biliyor olmalarının yanısıra, insan psikolojisinin hakimi ve şefkatli hocalardı. Onların bu konuda öğrettikleri bir kaç sözcükle aktarılabilir: zevk arayın, ama fi-

ziksel ve zihinsel sağlığınızı bozmayacak ya da ilerlemenizi engellemeyecek bir şekilde. Eğer fiziksel zevk peşinde koşmalıysanız, bunu öyle bir şekilde yapın ki güçleriniz zihnin sevinçlerinden zevk almak için korunabilsin; zihnin sevinçlerinin peşinde öyle koşun ki güçleriniz ruhun saadetine ulaşmak için korunabilsin. Sizi yıkacak bir şekilde zevk peşinde koşmayın. Bu düşünen insanlar için bir anlam ifade etmelidir. Gözetilmesi zihnin kontrol edilmesinde yardımcı olan ahlak prensiplerinin hepsi insanın kendine zarar vermesini engellemek için tasarlanmıştır. Bu nedenle insanın en yüksek menfaatine hizmet ederler.

Vahşi zevk-dürtüsünün, aşamalı olarak değişime hazır olmadan önce, nefs-gelişiminin gerekleri çerçevesinde evcilleştirilmesi gerekir. Burada 'aşamalı değişme' ile neyi kastediyoruz? Sri Ramakrishna şöyle öğretiyor:

> ...Üç tür **ānanda**, sevinç vardır: dünyevi zevkin sevinci (**viṣayānanda**), ibadet sevinci (**bhajanānanda**) ve Brahman'ın sevinci (**Brahmānanda**). Dünyevi zevklerin sevinci insanların her zaman zevk aldığı duyunesnelerinin sevincidir. İbadet sevinci Tanrının ismi ve ihtişamı dile getirilirken yaşanır. Ve Brahman'ın sevinci Tanrı-görüsünün sevincidir. Tanrı-görüsünün sevincini yaşadıktan son-

(7) *The Gospel of Ramakrishna*, s.404

ra eski çağların rişileri tüm kuralların ve geleneklerin ötesine geçti[7].

Aşamalı değişimle yukarıdaki sevinç türlerinden ya da seviyelerinden birinden bir üstüne geçmeyi kastediyoruz. Brahman'ın sevincine insanın sadece teorik olarak değil bilfiil de ulaşabileceğini unutmamalıyız. Zevk-arayışında aşamalı değişim olması için bu gerçeğe yürekten inanmak zorunludur.

Eğer yapmanız gerekiyorsa, duyu-zevkinin (**vişayānanda**) peşinde koşun, fakat ibadet zevkini (**bhajanānanda**) kazanmanıza aykırı olmayacak bir şekilde. Bu ayrım yapma alışkanlığını geliştirerek ve aradığınız duyu-zevklerinde ayrım yaparak yerine getirilebilir. Sri Krişna'nın Gitā'da öğrettiği[8] ve deneyimin doğruladığı gibi, temastan doğan mutluluklar bedbahtlık üretir. Duyu zevkleri yaşarken bile bunu hatırlamak ayrım yapma alışkanlığını geliştirir. O zaman kişinin ahlak disiplinleri çerçevesinde duyu-zevki peşinde koşması daha kolaşlaşır. Bunun yanısıra, ibadet sevincine (**bhajanānanda**) vesile olan uygun ruhsal disiplin biçimleriyle uğraşmalıdır. Yavaş yavaş, zihni saflaştıkça, duyu-zevklerine karşı ilgisi gittikçe azalır ve ibadet sevincine ilgisi o oranda artar.

Bu yolda içten bir şekilde mücadele eden kişinin hayatında eninde sonunda, ibadet sevincini bile bir yana koyup En Yüce Ruhun istekli bir arayıcısı olması gereğiyle yüzyüze

(8) V. 22.

geldiği bir zaman gelir.Tanrıyı aramanın faydalarının peşinde olmak birşeydir, faydası olsun olmasın, sırf O'nun için Tanrıyı aramak başka birşeydir. Arayış içinde olan kişi En Yüce Ruhu başka hiçbir güdüyle değil, sırf onun hatırına arayacak derecede içsel gelişim gösterdiği zaman zevk arzusu arınır ve bu mükemmel zihin kontrolüne vesile olur. Sri Ramakrishna şöyle öğretir:

> Duyu-zevkinin cazibesi ne zaman ölür? Kişi tüm mutlulukları ve tüm zevkleri Tanrıda -bölünmez ebedi saadet okyanusunda- yerine getirdiği zaman. Ondan hoşlananlar dünyanın ucuz değersiz zevklerinde hiçbir cazibe bulamazlar.
>
> Bir kez arıtılmış kristal akide şekerini tadanlar kirli şeker pekmezini tatmaktan zevk almazlar. Bir sarayda uyuyanlar bir ahırda yatmaktan zevk almazlar. İlahi saadetin tatlılığını tadan ruh dünyanın kaba saba zevklerinde mutluluk bulmaz[9].

İyi niyetli fakat yanlış yöneltilmiş pek çok insan zevk arzularıyla yanlış bir şekilde mücadele ediyorlar. Öyle samimiler ki kendilerine bile zarar vermekte tereddüt etmiyorlar, fakat hepsi boşuna. Sonunda amaçlarının dürüstlüğüne ve samimiyetlerine rağmen yenilirler. Bu nedenle içsel yaşantımızın bu sorununu -

(9) *Sayings of Ramakrishna*, 244 ve 245. vecizeler. (Chennai: Sri Ramakrishna Math, 1960).

zevk arzusunu- ele alırken bu tuzaktan kaçınmak önemlidir. Sri Ramakrishna bu konuda yardım eden bir yol öğretir. İnsanın şehvet, öfke v.s. gibi düşmanlarının ne zaman yenileceği sorulduğunda Üstad şöyle yanıt verdi:

> Bu güçlü hisler dünyaya ve dünya nesnelerine yöneltildiği sürece düşman gibi davranırlar. Fakat Tanrıya yöneltildikleri zaman, onu Tanrıya götürdükleri için insanın en iyi arkadaşları olurlar. Dünyevi şeylere karşı duyulan şehvetin yerini Tanrıya duyulan hasret almalıdır; bir insanın hemcinslerine karşı duyduğu öfke kendini açığa vurmadığı için Tanrıya yöneltilmelidir. Kişi tüm kuvvetli hislerle aynı şekilde uğraşmalıdır. Bu hisler ortadan kaldırılamaz, fakat eğitilebilirler[10].

Sri Ramakrishna'nın 'Bu hisler ortadan kaldırılamaz, fakat eğitilebilirler' sözüyle kastettiği kuvvetli hislerin yıkılamayacağı, fakat işe yarar hale getirilip arıtılabileceğidir. Eğer kuvvetli hislerimizi alt düzeydeki şeylere yöneltirsek alt seviyede kalırız; bunları daha yüksek amaçlara bağlayarak daha yükseleriz. Eğer bunları En Yüce Ruha bağlarsak, bunların itici güçleriyle O'na doğru yükseliriz ve öte yandan onlar da eğitilir ve arınırlar ve bilinen anlamda hisler olmaktan çıkarlar. Bir insan deneyime dayanarak kendisinin beden-zihin

(10) a.g.e 426. vecize

kompleksi değil, Atman olduğunu anladıktan sonra kuvvetli hisler geçer, çünkü kuvvetli his sadece yanlış yöneltilmiş arzudur. Başka bir deyişle arzu ona verdiğimiz yöne göre bir dost ya da bir düşman olabilir. Arzu gerçekliğe yöneltildiği zaman kurtuluş ve sevinç aracı haline gelir; gerçek olmayana yönlendirildiği zaman esaret ve bedbahtlık aracı haline gelir.

Vedanta, insandaki zevk-güdüsünü metafizik kökenine, esasta insanın farklı olmadığı nihai varoluş olgusu olan **ānanda** veya saadete kadar izler. Upanişad şöyle öğretir:

> Öz-yaratıcı olarak bilinen şey gerçekte sevincin kaynağıdır; çünkü insan bu sevinç kaynağıyla temasa geçerek mutlu olur. Gerçekte kim soluk alıp kim soluk verecektir, eğer bu Saadet (yüreğin içindeki) bu yüce uzayda olmasaydı. Bu, gerçekten de, (insanları) ferahlatıyor[11].

Elbette buradaki tüm varlıklar Saadetten (**ānanda**) doğar; doğduktan sonra Saadetle canlı kalırlar; ve ölürken Saadete girerler[12].

İnsanın varoluşunun kökeni saadet olduğundan, içgüdüsel olarak kendini onunla özdeş hissetme arayışında olması çok doğaldır. Fakat cehalet içinde kendini beden ve zihinle özdeşleştirdiği zaman onu olduğu yerde, yani Ruhta değil, beden ve zihinde arar. Yanlış yer-

(11) Taittiriya Upanişad, II.7.
(12) Ibid. III.6.

deki bu yanlış saadet arayişi zevk-güdümüzün ve bunun getirdiği esaretin ortaya çıkmasına neden olur.

Daha önce değindiğimiz gibi, saadet (**ānanda**) zevk değildir, o fiziksel ve zihinsel düzlemde asla ayrılamayan zevk ve acının ötesindedir.

İnsanı saadet arayışına iten onun temel doğasıdır. Pek çok çabadan ve onu maddi ve zihinsel alanlarda, sınırlı olanda arayışlardan sonra, insan nihayet onu kendi Özünün içinde -En Yüce Ruh'la özdeş, sınırsız olan Atman'da- keşfeder.

O zaman Upanişad'ın bu öğretisindeki gerçeği kavrar: 'Sadece sonsuz olandadır saadet; sonlu olanda saadet yoktur'[13]. Bu olguyu bilmesi için insan bir düzeyde saadetin zevk ve acıdan farklı olduğunu ve ona ulaşmak için zihnini kontrol etmesi ve zevk-güdüsüne daha yüksek bir yön vermesi gerektiğini öğrenmelidir.

(13) Chāndogya Upanişad, VII. 23.1.

5. Zihnin Doğası: Hindu Görüşü

Zihni kontrol etme iradesi yeterli değildir. Zihnin doğası hakkında da birşeyler bilmemiz gerekir. Bunu, zihin kontrolü için yeterli bir disiplin sistemine sahip olan Hindu psikolojisinin ışığı altında kısaca irdeleyeceğiz. Hindu psikolojisi bir bilim olarak düşünülür, çünkü doğru inceleme ve gerçekleme yoluyla, mükemmelliğe veya aydınlanmaya götüren mutlak zihin kontrolü için yöntemler oluşturmuştur. Burada söylediklerimiz büyük ölçüde Swami Vivekananda tarafından *Complete Works* kitabında yorumlandığı şekliyle Hindu psikolojisinden alınmıştır.

Zihin bu kaba beden içindeki daha incelikli bedendir. Fiziksel beden sadece zihnin dış kabuğudur ve öyle olagelmiştir. Zihin bedenin daha ince kısmı olduğundan biri diğerini etkiler. İşte bu nedenledir ki fiziksel hastalık genellikle zihni etkiler ve zihinsel hastalık da genellikle bedeni etkiler.

Zihnin ardında Atman, insanın gerçek Özü vardır. Beden ve zihin maddidir; Atman saf Ruhtur. Zihin Atman değildir, Atman'dan ayrıdır.

Bilimden bir benzetme örneği verirsek, maddeyle zihin arasındaki fark sadece titreşim oranındadır. Düşük titreşim oranındaki zihne madde denir; yüksek titreşim oranındaki madde zihin olarak bilinir. Hem maddeye hem de zihne aynı zaman, uzay ve neden-sonuç ilişkisi yasaları hakimdir.

Bunun böyle olduğunu algılayamamış olsak da madde zihne dönüştürülebilir. Örneğin iki hafta hiçbir şey yemeyen birini ele alalım. Ona ne olur? Sadece bedeni bir deri bir kemik haline gelmekle kalmaz zihni de kararır. Bir kaç gün daha oruç tutarsa düşünemez bile. Adını bile hatırlayamaz. Tekrar yemeye başladığında bedeni yavaş yavaş yeniden güç kazanır ve belleği canlanır. Bu nedenle zihin haline gelen madde olan bu besin olmalıdır.

Uddālaka'nın Upanişad'ında onun oğlu Svetaketu'ya besinin nasıl zihin haline dönüştüğünü deneyle öğrettiğini okuyoruz. Bununla bağlantılı diğer öğretilerin yer aldığı iki bölüm şöyle sürüyor:

'İşte, sevgili oğlum, çalkalandığı zaman kesilmiş sütün en ince kısmı yukarı çıkar ve tereyağı haline gelir. Aynı şekilde, yenilen besinin en ince kısmı yukarı çıkar ve zihin haline gelir. İçilen suyun en ince kısmı yukarı çıkar ve **prāna** (yaşam enerjisi) haline gelir. Bu nedenle, zihin besinden, prāna sudan ve konuşma da ateşten ibarettir.'

Oğlu Svetaketu şöyle dedi: 'Lütfen, muhte-

rem efendim, bana daha fazla bilgi verin.'

'Peki, sevgili oğlum. Bir insan onaltı kısımdan ibarettir. Onbeş gün boyunca hiçbir şey (hiçbir besin) yeme, fakat istediğin kadar çok su iç. Prāna sudan oluştuğu için eğer su içersen akışı kesilmez.'

Svetaketu onbeş gün hiçbir şey yemedi, sonra babasına gidip şöyle dedi: 'Neleri ezberden okumalıyım, efendim?'

Babası yanıtladı:'Rig, Yajus ve Sāman kıtalarını.'

Oğul şöyle yanıtladı: 'Aklıma gelmiyorlar, efendim.' (Veda'ları hatırlayamıyordu.)

Babası ona şöyle dedi: 'Tıpkı, sevgili oğlum, alev alev yanan bir ateşten, bundan fazla yanamayan, bir ateş böceği büyüklüğünde bir kor kalabildiği gibi, senin onaltı kısmından geriye tek bir kısım kaldı; ve bu nedenle bu kısımla Veda'ları hatırlayamıyorsun. Şimdi, git ve ye, o zaman beni anlayacaksın.'

Svetaketu yedi ve babasının yanına gitti. Sonra babasının bütün sorduklarını bildiğini gösterdi.

O zaman babası ona şöyle dedi: 'Tıpkı, sevgili oğlum, büyük bir ateşten bir ateş böceği kadar bir korun, eğer geriye kaldıysa, üstüne ot dökülerek yeniden alevlendirilebildiği ve böylece çok daha fazla yanması gibi, senin onaltı kısmından da geriye bir kısım kaldı ve bu yemekle güçlendirildiğinde alevlendi. Böy-

lece şimdi Veda'ları hatırlıyorsun. Bu nedenle, sevgili oğlum, zihin besinden, prâna sudan ve konuşma da ateşten ibarettir.'

O zaman oğlan babasının ne dediğini anladı; evet, anladı[14].

Bu öğretiden şüphe edenler sadece su içerek onbeş gün oruç tutmaya ve zihinlerine ne olduğunu görmeye davet edilir.

Esas olarak insan zihin değildir, Öz ya da Atman'dır. Atman hep özgür, sonsuz ve ebedidir. O saf bilinçtir. İnsanda özgür olan zihin değil Özdür. Zihin, Özün elinde bulunan ve onun dış dünyayı kavradığı ve yanıt verdiği bir araçtır.

Özün dış dünyayla temasa geçtiği bu aracın kendisi sürekli değişir ve kararsızlık gösterir. Tereddüt eden bir araç hareketsiz hale getirilince Atman'ı yansıtabilir.

Zihin özgür olmasa da, güçlerinin haddi hesabı yoktur. Eğer insan görünmez atomu ezip gücünü serbest bıraksaydı, eğer insan görünmez Atman'ı kavrayıp aydınlansaydı, bunları zihnin güçleriyle yapmış olurdu; bu iki uç nokta arasına düşen çeşitli alanlardaki diğer başarılar için de aynısı geçerlidir. Esasında zihin her yerde vardır. Her zihin evrensel zihnin bir parçasıdır. Her zihin diğer zihinlerle bağlantılıdır. Bu nedenle, nerede olursa olsun,

(14) Ibid , VI.5.5-6

her zihin tüm dünyayla iletişim içinde olabilir.

Upanişad şöyle öğretir: 'O tüm bunlara parlar. Onun ışımasından tüm bunlar çeşitli şekillerde tezahür bulur'[15]. Hinduların zihin hakkındaki görüşünü anlamak için bu derin öğreti hatırlanmalıdır. Tüm ışığın kaynağı Brahman, En Yüce Ruh, saf bilinçtir. Canlı varlıkların bilen Özü, Atman olarak bilinen şey Brahman'la, saf bilinçle aynıdır. Tüm zamanlarda her şeyi tezahür ettiren bu saf bilincin parıltısıdır.

İnce maddeden oluşan, saydam ve Öze en yakın olan zihin bu bilen Özün içsel aracıdır (**antahkarana**). O ışığın kaynağı değildir. Zihnin tabiatında bilinç yoktur. Zihin bilincin parıltısını, içsel aracı olduğu, bilen Öz'den alır ve fiziksel ışık da dahil olmak üzere herşeyi aydınlatır. Kendine ait ışığı olmasa da zihin ışıltılı gibi görünür.İdrak eder gibi görünse de zihin idrak eden değil, sadece bir idrak aracıdır. Ödünç aldığı bilinç ışığıyla parlayan zihin etkili bir bilgi aracıdır.

Kendi deneyimlerimizden, bedenden ve organlardan ayrı bir zihin olduğunu bir kaç şekilde anlayabiliriz. On organımızın hiçbirini kullanmadan düşünebilir, hissedebilir, isteyebilir, hayal edebilir, hatırlayabilir, sevinebilir, pişman olabiliriz, bu da tüm bu işlevleri mümkün kılan ayrı bir içsel araç olduğunu ispatlar.

Zihnin ayrı bir içsel araç olduğundan şüp-

(15) Katha, II.2.15

he edenleri ikna etmek için Upanişad şöyle ispatta bulunur:

> Derler ki, 'Dalgındım, görmedim'; 'Dalgındım, duymadım.' İnsan zihni yoluyla duyar ve görür. Arzu, azim, şüphe, inanç, inançsızlık, metanet, metanetsizlik, utanç, zeka ve korku - tüm bunlar sadece zihindir. Kişiye arkasından bile dokunulsa bunu zihni yoluyla bilir; bu nedenle zihin vardır[16].

Zihnin dönüp kendine bakma gücü vardır. Zihnin yardımıyla zihni analiz edebilir ve zihinde neler olup bittiğini görebiliriz.

Hindu analizine göre, zihnin üç ögesi, üç seviyesi, dört işlevi ve beş hali vardır; bunları çok kısa açıklayacağız.

Zihin neden her zaman aynı durumda değildir, değişir? Bunun nedeni zihnin **guna** denilen üç bağımsız güçten, yani **sattva**, **rajas** ve **tamas**'tan oluşmasıdır. Bu guna'lar aynı zamanda fiziksel ve zihinsel tüm evrenin temel unsurlarıdır. **Sattva** saflığa, bilgiye ve sevince neden olan istikrar prensibidir. **Rajas** eyleme, arzuya ve huzursuzluğa yönelten güdülenme prensibidir. **Tamas** hareketsizlik, donukluk ve aldanışa yol açan atalet prensibidir. **Tamas** zihnin alt seviyede devinmesine neden olur; **rajas** zihni dağıtır ve huzursuz kılar ve **sattva** zihne daha yüksek bir yön verir.

(16) Brhadaranyaka Upanişad, 1.5.3.

Guna'ları tanımlamak kolay değildir. Bundan dolayı Vidyāranya onları etkilerine göre tanımlar:

Bağlı olmama, bağışlayıcılık, cömertlik, vs. **sattva**'nın ürünüdür. Arzu, öfke, hırs, v.s. **rajas**'ın ürünüdür. Uyuşukluk, karışıklık, atalet, v.s. **tamas**'ın ürünüdür. Zihinde **sattva** işlev gördüğü zaman meziyet kazanılır; **rajas** işlev gördüğü zaman hata ortaya çıkar. **Tamas** işlev gördüğü zaman ne meziyet ne de hata görülür, yaşam hiç uğruna harcanır[17].

Kişisel zihinlerin yapısını bu gunaların çeşitli bileşimleri belirler. Bu insan doğasındaki çeşitlilikleri ve aynı zamanda zihnin kararsız doğasını açıklar.

Sık sık şöyle deriz: 'Fikrimi değiştirdim'. Eğer zihin tek bir bağımsız güçten oluşmuş olsaydı bu mümkün olmazdı. O durumda insanlar ne yükselebilir ne de düşebilirlerdi. Hepsi doğdukları gibi aynı kalırlardı.

Bilinç ve bilinçaltı sözcüklerine aşinayız. Bunlar zihnin işlev gördüğü farklı alanları gösterir. Bilinçli alanda tüm çalışmalara normal olarak egoizm duygusu eşlik eder. Bilinçaltı alanda egoizm duygusu yoktur.

Zihnin işleyebileceği daha yüksek bir alan daha vardır. Zihin göreceli bilinci aşabilir. Tıpkı bilinçaltının bilincin altında olması gibi, göreceli bilincin üstünde olan başka bir alan daha vardır. Buna üstbilinç alanı denir. Burada

(17) Pancadasi, II. 14-16

da egoizm duygusu yoktur, fakat bununla bilinçaltı alan arasında büyük bir fark vardır. Zihin göreceli bilinç alanının ötesine geçtiğinde **samādhi** ya da üstbilinçliliğe girer.

Zihnin üstbilinç alanı saf haldeki zihindir. O zaman bir anlamda Atman'la aynıdır. Bunun için Sri Ramakrishna der ki: 'saf zihin aynı zamanda saf **buddhidir** de; o da yine saf Atman'dır'[18].

Bu üç alan, bilinç, bilinçaltı ve üstbilinç aynı zihne aittir. Bir insanda üç zihin değil, zihnin işlediği üç seviye vardır.

Zihin kontrolü meselesi sadece, zihne egoizm duygusunun eşlik ettiği bilinç alanıyla ilgilidir. Yoga yapmadıkça bilinçaltı zihni doğrudan kontrol edemeyiz. Üstbilinç alanında zihin kontrolü meselesi yoktur. Fakat üstbilince ancak bilinç ve bilinçaltı alanlarda zihinlerini kontrol edenler ulaşabilirler.

İşlevsel yönden zihnin dört yeteneği vardır, bunlar **manas, buddhi, ahamkāra** ve **citta**'dır. Manas bir konunun artısını eksisini düşünen içsel aracın (antahkarana) değişimidir. **Buddhi** karar veren içsel aracın değişimidir. **Citta** hatırlayan içsel aracın değişimidir. **Ahamkāra** öz-bilinçliliğiyle tanımlanan içsel aracın değişimidir. Bütün dış algılamalar zihnin bu dört işleviyle ilgilidir. Bu dört işlev birbirini o kadar hızla izler ki anlık gibi görünürler.

Zihin şu beş halde tezahür eder: 'dağılan,

(18) The Gospel of Ramakrishna, s.111

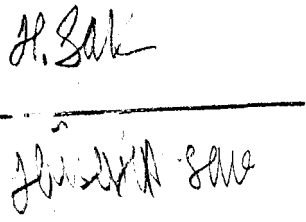
kararan, toplayan, tek-odaklı ve yoğunlaşmış.' Swami Vivekananda'nın açıkladığı gibi:

> Dağılan hal faaliyettir. Bu zevk ya da acı şeklinde tezahür etme eğilimindedir. Kararan hal zarar eğilimi olan kasvettir....Yorumcu üçüncü halin **deva**'lar ya da melekler, birinci ve ikinci halin de şeytanlar için doğal olduğunu söyler. Toplayan hal zihnin kendini merkezlemeye çalıştığı zamandır. Tek-odaklı hal zihnin yoğunlaşmaya çalıştığı zaman, yoğunlaşmış hal ise bizi **samādhi**'ye götüren haldir[19].

Zihnin olağan halleri 'kararan' ve 'dağılmış' hallerdir. Kararan halde insan kendini sıkıntılı ve pasif hisseder. Dağılmış halde kendini huzursuz hisseder. Yoga disiplinlerini uygulayarak aynı zihin 'toplanmış' hale getirilebilir ve 'tek-odaklı' kılınabilir. Zihin kontrolünün tüm amacı zihni tek-odaklı yapmaktır. Böyle bir zihin herhangi bir faaliyet alanına girdiği zaman parıldar. Tek-odaklı bir zihni olan bir işadamı işinde başarılı olur; bir müziyen büyük bir müzisyen olur; tek-odaklı bir zihni olan bir bilimadamı ünlü bir bilimadamı olur. Tek-odaklılık uygulanarak ve geliştirilerek zihin 'yoğunlaşmış' diye adlandırılan beşinci ya da en yüksek hale gelir. Bu halde üstbilinçliliğe ulaşılır.

(19) *The Complete Works of Swami Vivekananda*, Advaita Ashrama, Kalküta, 1965. 1. Cilt, s.243

6. Zihin Kontrolü Nasıl Kolaylaştırılır?



Hinduizm'de anlaşıldığı şekliyle zihnin doğası hakkında birşeyler anlattık. Bu bilgi yardımcı olabilse de, mutlaka zihin kontrolüne yöneltmez. İnsan psikolojisi hakkında pek çok bilgi pekala zihnin kontrolsüzlüğüyle bir arada gidebilir. Esas olan zihni kontrol etmek için güçlü bir iradeye sahip olmaktır. Eğer bu irademiz varsa, salık verilen disiplinleri düzenli uygulamamız şartıyla, psikoloji bilgisinin kesinlikle yardımı olur.

Belli edimler, huylar ve düşünce alışkanlıklarıyla zihin kontrolü görevini neredeyse imkansız kılıyoruz. Bunların neler olduğunu bilmek faydalı olacaktır, böylece bunlardan kaçınabiliriz.

Eğer kuvvetle sevdiğimiz ve sevmediğimiz şeyler, bağlı olduğumuz ve tiksindiğimiz şeyler varsa zihnimizi kontrol edemeyiz.

Eğer ahlaksız bir yaşam sürüyorsak zihnimizi kontrol edemeyiz.

Eğer kasten başkalarına zarar verme alışkanlığındaysak zihnimizi kontrol edemeyiz.

Eğer sarhoş edici maddelere düşkünsek, dengesiz ve karmaşık bir hayat sürüyorsak, örneğin çok az ya da çok fazla yiyor, içiyor, konuşuyor, çalışıyor veya uyuyorsak zihnimizi kontrol edemeyiz.

Eğer boş tartışmalara girme alışkanlığındaysak, başkalarının meseleleri hakkında aşırı derecede sorgulayıcı ya da başkalarının hatalarını bulmaya çok hevesliysek zihnimizi kontrol edemeyiz.

Eğer bedenimize gereksiz yere işkence ediyor, enerjimizi kısır arayışlara harcıyor, kendimiz hakkında fazla ketumsak ya da fazla ben merkezci oluyorsak zihnimizi kolay kontrol edemeyiz.

Eğer kapasitemize bakmaksızın aşırı hırslıysak, eğer başkalarının servetini kıskanıyorsak ya da eğer hep kendimizi haklı görüyorsak zihnimizi kolay kontrol edemeyiz.

Eğer bir suçluluk duygumuz varsa zihnimizi kontrol edemeyiz. Bu nedenle içimizdeki tüm suçluluk duygusunu silmeliyiz. Suçluluk duygusundan kurtulmak için gereken sadece işlenen günahlar için tövbe etmek ve Tanrıdan bunları bir daha tekrarlamamak için irade gücü vermesini istemektir.

Zihin kontrolünü başarmak için kişinin kuvvetli iradeye ilave olarak kendine inanması da zorunludur. Sri Krişna *Gita*'da[20] kişinin kendi zayıflığına boyun eğdirmesi ve kendini

(20) VI. 5.

kendisinin üstüne yükseltmesi gerektiğini söyler. Bu öğretiyi zihnini kontrol etmek isteyen biri uygulamalıdır.

Zihnin, zihnin kendisi tarafından kontrol edilmesi gerekir. Zihni kontrol etmekte çektiğimiz zorlukları kendi zihnimiz yaratır. Zihin yapay araçlar tarafından kontrol edilemez. Gerekli olan denenmiş ve uygun disiplinlere göre bilerek, sabırla, zekice ve sistematik bir şekilde çok çalışmaktır.

7. Yapılan İşi Net Bir Şekilde Kavramak Gerekir

Zihnin kontrol edilebileceği herhangi bir sahte yolun olmadığı açıkça anlaşılmalı ve kabul edilmelidir. Acele eden ve akıllıca hileler arayanların nazik bir araç olan zihnin çok dikkatle ele alınması gerektiği konusunda uyarılması iyi olur. Tüm bu zihni kontrol etme işini kendimiz yapmalıyız. Bunu başka kimse bizim için yapamaz. Bir ücret karşılığında bunu başkasına yaptıramayız. Bu bizim kişisel işimizdir. Bunu kendimiz yapmalıyız. Ve bunun için büyük bir sabıra ihtiyacımız vardır. Swami Vivekananda şöyle öğretir:

> Zihin yavaş yavaş ve sistematik bir şekilde kontrol altına alınmalıdır. İrade yavaş, sürekli ve sebatlı alıştırmayla kuvvetlendirilmelidir. Bu bir çocuk oyunu değildir, bir gün geçici bir hevese kapılıp ertesi gün vazgeçmek olmaz. Bu yaşam boyu sürecek bir çalışmadır; ve sonunda kazanılan buna ulaşmak için bedel olan herşeye değer; bu İlahi Olanla mutlak birliğimizin kavranmasından başka bir-

şey değildir. Elbette, kesinlikle başarabileceğimiz bilgisinin yanısıra görüntüdeki son resim de bu olunca ödenecek hiçbir bedel çok fazla olamaz[21].

(21) Op. cit. (1964), V. Cilt, s.294

8. Uygun Bir İçsel Atmosferin Yaratılması Gerekir

Zihin kontrolüyle ilgili bilgileri uygulayabilmek için yaşamda kaçınılamayacak belli şeyleri bilinçli olarak kabul ederek uygun bir içsel atmosfer yaratmalıyız. Bunlar kaçınılmaz olsa da, çoğunlukla bunların böyle olduğunu kabul etmez ve sonunda gereksiz zihinsel sorunlar yaratırız. Fakat zihinlerini kontrol etmek isteyenler zihinlerini gereksiz sorunlarla ezmekten titizlikle kaçınmalıdırlar, zira yeterince gerekli ve kaçınılmaz sorun vardır. *Anguttara Nikāya*'daki şu Buda öğretilerini uygulamamız iyi olur:

Bhikkhu'lar, bu beş madde tüm kadınlar ve erkekler tarafından, evsahipleri kadar bhikkhu'lar tarafından da düşünülmelidir.

1. Bir gün üstüme yaşlılık çökecek ve ben bundan kaçınamam.
2. Bir gün üstüme hastalık çökebilir ve ben bundan kaçınamam.
3. Bir gün üstüme ölüm çökecek ve ben bundan kaçınamam.

4. Değer verdiğim herşey değişime, bozulmaya ve ayrılığa maruzdur ve ben bundan kaçınamam.

5. Ben kendi edimlerimin, eylemlerimin neticesiyim ve ben bundan kaçınamam ve eylemlerim ise, iyi ya da kötü, onların varisi olacağım.

Bhikkhu'lar, yaşlılık düşünülerek gençlik azametine gem vurulabilir veya en azından azaltılabilir; hastalık düşünülerek sağlık azametine gem vurulabilir veya en azından azaltılabilir; ölümü düşünerek yaşam azametine gem vurulabilir veya en azından azaltılabilir; tüm sevdiklerimizin değişmesini ve onlardan ayrılmayı düşünerek tutkulu sahiplenme arzusuna gem vurulabilir veya en azından azaltılabilir; ve kişinin kendi edimlerinin neticesi olduğunu düşünerek kötü düşünce, söz ve edim eğilimlerine gem vurulur veya en azından azaltılır.

Bu beş maddeyi düşünenler azametlerine ve tutkularına gem vurabilir veya en azından azaltabilirler ve böylece Nirvana yoluna adım atabilirler[22].

Buda'nın bu öğretilerinin uygulanması zihnin arınmasına dolaylı olarak yardım eder.

(22) Sudhakar Dikshit, *Sermons and Sayings of the Buddha*, Chetana, Mumbai, s.49-50

9. İki İçsel Disiplin Grubu

Zihni kontrol etmek için iki grup içsel disiplin geliştirmeliyiz:

a. Bir grup daimi temel işlev içindir.

b. Diğer grup acil durumda fren yapmak içindir.

İlk grup zihne genel olarak sağlıklı bir istikamet verir. İkinci grup bizi acil durumlarda korur.

Eğer birinci grup uygulanmazsa ikinci grubu hiç kullanamayız, bunun basit nedeni ikinci sistemin gücünün, etkin bir şekilde uygulandığı zaman birinci disiplin grubundan gelmesidir.

İlk gruba birkaç temel disiplin dahildir:

1. Yaşam doğru bir yapıcı düşünce çerçevesi içinde tutulmalıdır. Günlük hayatın bir rutini olmalı ve yaptığımız herşeye bir yön duygusu veren belli temel prensipler olmalıdır. Davranışların ona göre yönlendirilmesi gereken belli ahlaki taahhütler de olmalıdır.

Hiçbir ahlaki veya başka prensibi ve düzenli bir yaşamları olmayanlar için zihin kontrolü olanaksızdır. Zihni kontrol etmek için yaşantımıza bir ritim sağlamak zorundayız.

2. Zihni kontrol etmek için onun herkesce bilinen huzursuzluğuna engel olmalıyız. Swami Vivekananda Raja-Yoga'da zihnin huzursuzluğunu şöyle tanımlıyor:

> 'Zihni kontrol etmek ne kadar zor! Bu çıldırmış bir maymunla kıyaslanabilir. Bütün maymunlar gibi, doğası itibarıyla huzursuz olan bir maymun vardı. Sanki bu yetmezmiş gibi biri ona bol bol şarap içirip daha huzursuz hale getirdi. Sonra onu bir akrep soktu. Bir insan akrep tarafından sokulduğunda tüm gün boyunca sıçrayıp durur; böylece zavallı maymunun hali her zamankinden beter oldu. Derdini tamamlamak için içine bir de şeytan girdi. Maymunun bu kontrol edilemez huzursuzluğunu hangi dil anlatabilir ki? İnsan zihni bu maymuna benzer, doğası itibarıyla sürekli aktiftir; sonra arzu şarabını içerek sarhoş olur, bu onun kargaşasını daha da arttırır. Arzu ona sahiplendikten sonra başkalarının başarılarına karşı duyulan kıskançlık akrebin iğnesini sokar ve son olarak zihne gurur şeytanı girer ve ona kendi-

sinin tümüyle önemli olduğunu düşündürtür. Böyle bir zihni kontrol etmek ne kadar zordur[23]!'

Zihnin huzursuzluğunu kontrol altına almak için nedenlerini bilmeliyiz. Huzursuzluğun nedenleri zihnin saflığını bozan şeylerdir.

(23) Op. Cit. (1962), 1. Cilt, s.174

10. Zihin Ne Kadar Safsa Kontrolü O Kadar Kolaydır

Swami Vivekananda şöyle öğretir:

> Zihin ne kadar safsa kontrol edilmesi o kadar kolaydır. Eğer zihni kontrol edecekseniz zihni saflaştırmakta sebat edilmelidir.... Mükemmel ahlaklılık, zihin üstünde kurulan kapsamlı tam bir kontroldür. Mükemmel ahlaklı olan birinin yapacak başka birşeyi yoktur; o özgürdür[24].

Zihnin kontrolü saflığına bağlıdır. Şimdiki halde saf olmadığı için zihnimizi kontrol edemiyoruz. Eğer zihnimizi daha az saf kılan bir şekilde yaşıyor ve aynı zamanda zihnimizi kontrol etmek için bitmez tükenmez çabalar gösteriyorsak, bunun sonucu kısır olacaktır. Yine, eğer zihni saflaştırmak için hiçbir şey yapmadan zihni kontrol etmeye koyulursak başarılı olmamız muhtemel değildir. İhtiyacımız olan şey, zihin kontrolü için zihnin saflığını bozan unsurlarını da silen bir bilgi sistemidir.

Zihnin saflığını bozan bu unsurlar nelerdir?

(24) İbid. (1963), VI. Cilt, s.126

Bunlar dürtüler, tahrikler ve kıskançlık, öfke, kızgınlık, korku, gıpta, şehvet, açgözlülük, kibir, yoldan çıkma v.s. gibi iki alt guna'dan, **rajas** ve **tamas**'tan doğan duygulardır. Saflığı bozan bu unsurlar zihinde bağlılık ve hoşlanmama duygusu yaratarak rahatsızlığa neden olur ve böylece zihnin dinginliğini bozar.

Saflığı bozan bu unsurları nasıl ortadan kaldırabiliriz?

11. Zihnin Yapısını Değiştirmek

Zihnin saflığını bozan unsurlar, zihne sağlıklı besinler sağlayarak ve **sattva**'nın diğer iki guna'ya hakim olacağı şekilde zihin yapısında bir değişim yaratarak yavaş yavaş yok edilebilir. Sonunda sattva'nın aşılması gerekir; fakat önce hakim olmalıdır.

Daha önce Upanişad öğretilerine göre zihnin besinden oluştuğundan bahsettik[25]. Bu öğretiyi işlerken Upanişad şöyle der:

> Yediğimiz besinler üç farklı şekilde dönüşür: besinin en kaba kısmı dışkı haline gelir, orta kısmı et haline dönüşür ve en ince kısmı zihni oluşturmaya gider[26].

Daha sonra:

> Tıpkı kesilmiş sütün çalkalanışındaki gibi, en ince kısım yükselir ve tereyağı haline dönüşür, böylece besin yenildiği zaman en ince kısmı yükselir ve zihin haline dönüşür[27].

(25) Chändogya Upanişad, VI.5.4
(26) Ibid., VI.5.1.
(27) Ibid., VI.6.1-2.

Zihin besinden oluştuğu için öğreti doğal olarak şöyle devam eder:

> Besin saf olduğu zaman zihin de saf olur. Zihin saf olduğu zaman bellek sağlam olur. Ve bir insanın belleği sağlam olduğu zaman onu dünyaya bağlayan tüm bağlar çözülür[28].

Sankarācārya'nın yorumuna göre, metindeki 'besin' sözcüğü duyular tarafından alınan herşey, yani sesler, görüntüler, kokular v.s. anlamına geliyor. Ve 'zihnin saflaşması', zihnin kontrolünü zorlaştıran ve onu huzursuz kılan bağlılık, hoşlanmama veya aldanıştan kurtulması anlamına geliyor. Bu nedenle zihin kontrolünün temel yöntemlerinden biri de bağlılığa, hoşlanmamaya ve aldanışa neden olacakları için bu 'besinlerden' vazgeçmektir.

Fakat bağlılığa, hoşlanmamaya ve aldanışa hangi besinlerin neden olduğunu nasıl biliriz? Genel söylersek, Gita'ya göre, **rājasik** ve **tāmasik** besinler bağlılığa, hoşlanmamaya ve aldanışa neden olur. **Sāttvik** besin kişinin bağlılığı, hoşlanmamayı ve aldanışı azaltmasına yardım eder. Zihnin durumuyla ilgili olanlar sadece beslenmek için ağızdan alınanlar değildir. İçki ve uyuşturucular da ağızdan alınır ve onlar da zihni etkiler. Bir bardak akide şekeri suyu ile bir bardak içki içtiğimizde aradaki farkı kolayca görürüz. Uyuşturucuların zihin üstündeki etkileri iyi biliniyor. Yine,

(28) Ibid. VII.26.2

değindiğimiz gibi gözlerimizle gördüklerimizin, kulaklarımızla duyduklarımızın ve temas ettiklerimizin zihnimiz üstünde büyük etkisi vardır. Bir film ya da bir söylev, zihindeki çeşitli türde dalgaları harekete geçirir ve onu kontrol etmeyi kolaylaştırır veya zorlaştırır.

Böylelikle, zihin kontrolü için elverişli şartları oluştururken sağduyulu yeme içmenin yardımı olur. Diğer duyular aracılığıyla içe alınanlar da aynı derecede önemlidir. Besin seçiminde, zihni kontrol etmek isteyen insanların **rājasik** ve **tāmasik** besinler yerine **sāttvik** besinleri tercih etmeleri iyi olur. Ağızdan alınan besinler konusunda en iyi rehberimiz Gita'dır:

> Canlılığı, enerjiyi, gücü, sağlığı, neşeyi ve iştahı arttıran, lezzetli ve yağlı, zengin ve hoş besinlerden sāttvika hoşlanır.
>
> Acı, ekşi, tuzlu, aşırı sıcak, keskin tatlı, kuru ve yanık besinlerden rājasika hoşlanır ve bunlar acı, keder ve hastalık üretirler.
>
> Bayat ve tatsız; pis kokan, bir gece önce pişmiş, döküntü ve saf olmayan besinlerden tāmasika hoşlanır[29].

Sāttvika, rājasika ve tāmasika'nın hoşlandıkları aynı zamanda sāttvik, rājasik ve tāmasik zihinleri geliştirmeye de vesile olur.

(29) XVII.8-10

İnsan doğası bu üç bağımsız güç olan sattva, rajas ve tamas'ın çeşitli bileşimlerinden oluştuğundan, bu üç guna'dan birinin diğer ikisi üstünde hakim olması bir insanın doğasının hakim niteliğini belirler. Doğasında rajas ve tamas ağır basan biri, kendine rağmen, sattva'nın ağır bastığı biri gibi davranamaz. Bu nedenledir ki Sri Krişna Gita'da çaresizlikle şöyle der: 'Bilge bir insan bile kendi doğasına göre davranır: varlıklar doğayı izler; yasaklama ne işe yarar ki[30]?'

Eğer yasaklama, sınırlama bir işe yarayamıyorsa, eğer insan doğası önceden belirlenmiş ve değiştirilemezse, o zaman zihnin nasıl kontrol edileceğini irdelemenin pek anlamı olmaz. Bu nedenle bu ifade şunu ima eder gibi görünüyor: insan zihnini kontrol edebilmek için doğasını, fiziksel ve zihinsel, değiştirmelidir. Zihnimizin yapısında rajas ve tamas hakim oldukça, ne kadar denersek deneyelim zihnimizi kontrol edemeyiz. Bunun nedeninin anlaşılması gerek. Vedanta'nın öğretilerine göre:

> **Rajas**'ın kendi **viksepa-şaktisi** ya da bir eylemin doğası olan ve bu ilkel eylem akışının doğduğu harekete geçirici gücü vardır. Bundan aynı zamanda sürekli olarak bağlılık ve keder gibi zihinsel değişiklikler de ortaya çıkar.

(30) Ibid., III.33.

Şehvet, öfke, hırs, kibir, kin, egoizm, gıpta, kıskançlık v.s.- bütün bunlar **rajas**'ın meşum nitelikleridir, ki insanın dünyevi eğilimleri de burdan kaynaklanır.Bu nedenle rajas bir esaret nedenidir.

Āvrti ya da gizleyici güç şeyleri olduklarından farklı gösteren **tamas**'ın gücüdür. İnsanın sürekli göç yapmasına neden olan ve harekete geçirici gücünün eylemini başlatan budur.

Doğru yargının olmaması ya da ters yargı, kesin inanç eksikliği ve şüphe -bunlar bu gizleyici güçle herhangi bir bağı olan birini asla terketmez ve o zaman da hareket geçirici gücü bitmez dertler verir[31].

Rajas'ın harekete geçirici gücünün ve **tamas**'ın gizleyici gücünün hakim olmasının psikolojik sonuçları, bu güçlerin hakim olduğu bir zihni kontrol etmeyi zor bir iş haline getirir. Fakat zihnin bir başka ögesi bu işi umutsuz bir iş haline getirmez. Bu öge, karışık ya da saf bir halde bulunan sattva'dır. Bu konuda Vedanta şöyle der:

Saf **sattva** (berrak) su gibidir, fakat **rajas** ve **tamas**'la bir arada göç yapar. Atman gerçeği sattva'da yansır ve güneş gibi tüm madde dünya-

(31) Sri Sankarācārya, *Vivekacūdāmani*, Çeviren: Swami Madhavananda, (Kalküta: Advaita Ashrama), 111-13, 115. beyitler.

sını açığa kavuşturur. Karışık sattva'nın özellikleri inanç ve kendini adama kadar gururun v.s., **niyama, yama** v.s.nin, gerçek olmayandan vazgeçmenin, özgürlük özleminin, kutsal eğilimlerin kesin olmamasıdır.

Saf **sattva**'nın özellikleri neşeli hal, kişinin Özünü kavraması, en yüksek huzur, hoşnutluk, saadet ve bu yolla ebedi saadetin yaşandığı Atman'a duyulan sarsılmaz bağlılık[32].

Böylece görüyoruz ki -ve bunu anlamak çok önemli- doğamızın içinde zihnin kontrolü konusunda güçlü engeller ve kudretli bir yardımcı vardır. Bu nedenle karşı güçlerin yenilebilmesi ve yardımcı güçlere tam güç verilebilmesi sadece doğru stratejiyi oluşturma meselesidir. Bu çılgın kör bir kavgaya girerek değil, fakat içsel güçleri beceriyle idare ederek yapılabilir.

Zihnin kontrolü konusunda stratejik soru şudur: sattva'yı üstün kılmak için doğamızdaki guna-dengesini değiştirebilir miyiz? Bu mesele hakkındaki öğretilerin bize büyük yardımı vardır. *Srimad Bhāgavatam*'da şunu buluyoruz:

Gunalar, sattva, rajas ve tamas
Öze değil zihne aittir. Sattva aracılı-

(32) Ibid, 117-19.

ğıyla kişi diğer ikisini zaptedebilir, aynı zamanda sattva'nın kendisi aracılığıyla sattva'yı da zaptedebilir.

Gelişmiş sattva yoluyla kişi kendini Ben'e adamayı içeren o ruhsallık halini kazanır. Sāttvik unsurları (yani saflığa, aydınlanmaya v.s. meyilli olan şeyleri) kullanarak sattva gelişir; bu da ruhsallığa götürür.

Sattva'nın artmasıyla ortaya çıkan bu en üstün ruhsallık hali rajas ve tamas'ı ortadan kaldırır. Ve bunların ikisi ortadan kalktığı zaman, bunların içinde yükselen kötülük de hemen ortadan kalkar[33].

Sattva'nın gelişmesiyle kişinin ruhsallık kazanması öğretisinde amacımız için en önemli dersi öğreniyoruz, çünkü ruhsallığın kazanılması ve zihin kontrolü bir anlamda aynıdır. Bu nedenle zihni kontrol etmek isteyenler için sattva'nın nasıl geliştirileceğini bilmek son derece önemlidir.

Sattva'nın hakim olmasını sağlayan sāttvik unsurlar ve eylemler nelerdir? Sonraki beyitte Sri Krişna bunları tanımlıyor:

Kutsal metinler, su, insanlar, mekan, zaman, iş, doğum, meditasyon, mantra ve arınma -gunaları geliştiren on sebep budur[34].

(33) XI. Kitap, 13. Bölüm, 1-3 beyitler
(34) Ibid., 4. beyit.

Bu beyitin manası, bunların herbirinin sättvik, rājasik ve tāmasik karşılıklarının olduğudur; ilki arılığa, aydınlanmaya ve saadete sebep olur; ikincisi ardından acılı bir tepkinin geldiği geçici bir zevke; üçüncüsü ise cehalete ve gittikçe artan esarete yol açar. Öğreti şöyle sürüyor:

> Bunlardan, bilgelerin övdükleri sadece sāttvik'dir; tamas'ı küçümserler; ve rajas'a kayıtsız kalırlar.
>
> Sattva'nın artması için kişi sadece sāttvik unsurlarla ilgilenmelidir. Böylece ruhsallık gelir ve ruhsallıktan da bilgi gelir, ki bu kişinin bağımsızlığını kavramasına ve üstüste binen kaba ve ince bedenlerin kaldırılmasına yol açar[35].

Son beyitin manası şudur:

Pravrtti yani çeşitliliğin devamını (**rājasik**) veya düpedüz zararlı ilkeleri (**tāmasik**) öğreten kutsal metinler değil, **nivrtti** yani Brahman'ın birliğine geri dönmeyi öğreten kutsal metinler izlenmelidir.Aynı şekilde sadece kutsal su kullanılmalıdır, kokulu su ya da şarap v.s. değil; kişi sadece ruhsal insanların arasına karışmalıdır, kötü ya da dünyevi zihniyetli insanların arasına değil. Tek başına bir mekan tercih edilmelidir, kalabalık bir cadde ya da bir kumarhane değil. Meditasyon için, zihnin

(35) Ibid., 5. ve 6. beyitler

dağılmasına ya da kasvete neden olacak saatler yerine sabah erken saat veya buna yakın bir zaman seçilmelidir. Sadece mecburi ve bencil olmayan işler yapılmalıdır, zararlı ve bencil işler değil. Saf ve zarar vermeyen dinsel yollara katılmak gerekir, yoksa çok fazla gürültülü patırtılı veya saf olmayan ve zararlı yollara değil. Meditasyon Tanrı üstüne olmalıdır, duyu nesneleri ya da bir öç duygusuyla düşmanlar üstüne değil. **Om** gibi mantralar tercih edilmelidir, yoksa dünyevi başarı getiren veya başkalarının incinmesine neden olan mantralar değil. Zihnin arınmasıyla ilgilenmemiz gerekir, yoksa bedene ihtimam gösterip evi temizlemekle değil[36].

Özgün bir kaynaktan yukarıda aktarılan beyitlerde zihnimizdeki guna-bileşiminde nasıl hoş bir dönüşüm yapılabileceği üstüne çok önemli öğretiler buluruz. Yaratıcı ve pozitif haliyle zihin kontrolü bu içsel dönüşümdür. Buna ulaşana dek, zihin üstünde kontrol kazanmak için hiçbir gerçek çalışma yapılamaz.

Bu ve diğer araçlarla kişi doğasında sattva'nın üstünlüğünü sağlamayı başarınca, zihin kontrolü mücadelesinin yarısından fazlası kazanılmıştır, fakat tümü değil. Bunun nedeni sattva'nın bile insanı bağlamasıdır. Gita bunu şöyle anlatır:

> Sattva, rajas ve tamas -Prakrti'den doğan, kudretli silahları olan

(36) Ibid., 6. beyit, Sridhara'nın tefsiri.

bu gunalar, bedende cisimlenmiş, yok edilemez olanı sıkıca bağlar.

Bunlardan sattva, lekesiz, aydınlık ve kötüden uzak olan, günahsız olanı mutluluğa ve bilgiye bağımlı yaparak bağlar[37].

Sri Ramakrishna adam ve üç hırsız meselinde bu meseleyi şöyle açıklıyor:

Bu dünyanın kendisi ormandır. Burada sinsi sinsi dolaşan üç hırsız sattva, rajas ve tamas'tır. Bir insandan gerçeğin bilgisini çalan onlardır. Tamas onu yıkmak ister. Rajas onu dünyaya bağlar. Fakat sattva onu rajas'ın ve tamas'ın pençelerinden kurtarır. Sattva'nın koruması altında insan öfke, tutku ve tamas'ın diğer kötü etkilerinden kurtulur. Dahası, sattva dünyevi bağları çözer. Fakat sattva da bir hırsızdır. İnsana Tanrının yüce ikametgahına giden yolu gösterse de ona Gerçeğin nihai bilgisini veremez. Sattva onu bu yola sokarak şöyle der: 'Öteye bak. Evin orada.' Sattva bile Brahman'ın bilgisinden çok uzaktır[38].

Gita'daki 'sattva mutluluğa ve bilgiye bağımlı yaparak bağlar' ve Sri Ramakrishna'nın 'sattva da bir hırsızdır' sözlerinin psikolojik iması, doğamızda sattva'nın üstün olmasının bile mükemmel zihnin kontrolüne götürmediğidir. Mükemmel zihin kontrolü kazanmak için gerekli olan, gunaların ötesine geçmektir.

(37) XIV. 5,6
(38) *The Gospel of Sri Ramakrishna*, s. 207-208

Sri Krişna Gita'nın ondördüncü bölümünde gunaları aşma tekniklerini öğretiyor. Yirmialtıncı beyitte tüm öğretiyi tüm teknik ayrıntılardan uzak, en yalın şekliyle veriyor. Şöyle diyor: 'Ve Bana (Tanrıya) sarsılmaz bir bağlılıkla hizmet eden kişi, gunaları aşarak, Brahman olmaya uygundur.'

Fakat ancak yüreği saf olanlar Tanrıya sarsılmaz bir bağlılıkla hizmet edebilirler. Eğer yüreğimizin o denli saf olmadığını ve sarsılmaz bir bağlılık gösteremediğimizi hissediyorsak cesaretimiz kırılmamalıdır. Devamlı bir bağlılık uygulamasıyla yavaş yavaş daha sarsılmaz ve daha saf olabiliriz.

Ne var ki, herhangi bir nedenle gunaları aşmanın bu 'en basit yöntemini' benimseyemiyorsak, zihni kontrol etmenin bize açık olan diğer yolları vardır.

Tamas ve rajas'ı nasıl aşacağımızdan başka, sattva'yı nasıl aşacağımızı da öğrenmeliyiz. Sri Sankarācārya bunu şöyle anlatıyor:

> Tamas'ı hem sattva hem de rajas yıkar, rajas'ı ise sattva yıkar ve sattva saflaştığı zaman ölür. Bu nedenle sattva'nın yardımıyla üstündeki yükleri kaldır[39].

(39) Vivekacudamani, 278.

12. İlahi Destek Zihin Kontrolüne Yardımcı Olur

Zihnimizi kontrol etmek amacıyla zihnimizdeki guna bileşimini değiştirmenin bir yöntemini irdeledik. Bu kutsal kitaplarda öğretilen özgün bir yöntemdir. Doğru uygulandığı zaman herkese yardım edebilir.

Ne var ki, yapıları itibarıyla kendilerine bu denli ayrıntılı bir şekilde içsel ihtimam gösteremeyen ya da yaşam şartları bu bilginin uygulanmasına uygun olmayan insanlar olacaktır. Uygulaması kolay, fakat aynı derecede etkili olan başka bir yöntem var mı? Evet, uygulanması kolay ve daha çok değilse de eşit derecede etkili olan bir yöntem vardır.

Fakat bu çok basit yöntemden bahsetmek biraz güç. Bir örnek ne demek istediğimizi gösterecektir. İnatçı bir hastalıktan çok çeken bir kaç hasta doktor basit bir reçete salık verince ona gerçekten güvenmezler. Onlar zor bir hastalığın aynı derecede karmaşık bir tedavi gerektirdiğini düşünme eğilimindedirler. Bu anlatacağımız bu basit yöntem için de geçerli: bazı insanlara çok basit gelecek.

Bu yöntem kutsal arkadaşlarla birlikte olmaktır. Bu bait bir yöntemdir, fakat tüm di-

ğerlerinden daha etkilidir. Sri Krişna şöyle öğretiyor:

> Yoga, ayırım yapma, dindarlık, Vedaları inceleme, perhiz, feragat, **agnihotra** gibi dinsel törenler, kamu yararına çalışmalar, hayırseverlik, adaklar, fedakarlıklar, gizli mantralar, hac mekanları ve evrensel olduğu kadar kişisel ahlak kuralları -bunların hiçbiri, tüm bağlılığı kökünden söküp atan, azizlerle birliktelik kadar bağlamıyor beni[40].

Bağımlılıklarımızın çoğunun nedeni doğamızda rajas'ın üstün olmasıdır. Mükemmelleşmiş bir ruhun eşliğinde olduğumuz zaman, onun kutsallığının güçlü titreşimleri içimize işler ve zihnimizdeki guna-bileşiminde hızlı bir değişime yol açarak, o zaman zarfında sattva'nın üstün gelmesine neden olur.Bu sattva-hakimiyetinin ne kadar süreceği kutsal birlikteliği ne kadar sık yaşadığımıza bağlıdır. Sri Ramakrishna şöyle öğretiyor:

> ...Dünyevi insan sürekli olarak kutsal insanların eşliğinde yaşamalıdır. Bu herkes için, hatta **sannyāsin**'ler için bile gereklidir; fakat özellikle ev sahibi için gereklidir. Hastalığı kronikleşmiştir, çünkü sürekli 'kadın ve altın' arasında yaşamak zorundadır[41].

(40) *Srimad Bhāgavatam*, XI. 12. 1,2.
(41) *The Gospel of Ramakrishna*, s.269.

İlahi destek zihni kontrol etme görevini daha kolaylaştırır, bu nedenle böyle arkadaşlıklar bulmalıyız. Fakat kutsal arkadaşlar bulamazsak ne yapacağız? Kendi kaynaklarımıza dayanmalı ve sistematik bir şekilde çok çalışmayı sürdürmeliyiz. Yukarıdaki öğretilerden bize uygun olanlarını izleyerek zihnimizde sattva'nın üstünlüğünü kurmalı ve nihayet onu saflaştırarak sattva'nın nasıl aşılacağını öğrenmeliyiz.

13. Sattva Nasıl Saflaştırılır?

Vedanta'ya göre, sattva, gerçekle gerçek olmayan arasında sürekli ayrım yaparak, gerçek olmayandan vazgeçerek ve Özün gerçek doğası üstüne tefekküre dalarak saflaştırılır. Bu bağlamda Sankarācārya'nın zihin kontrolüne değinerek öğrettikleri yardım ediyor:

> Kendini-kavrama arzusu Öz'den başka şeyler için duyulan sayısız arzuyla engellenir. Bu arzular sürekli Öz'e bağlı kalınarak yıkıldığı zaman Atman açık bir şekilde kendiliğinden tezahür eder.
>
> Zihin en içteki Öz'de yavaş yavaş oluşmaya başladıkça, bununla orantılı olarak dış nesnelere karşı arzu duymayı bırakır. Ve bu tür bütün arzular yokolduğu zaman, tam bir Atman kavrayışı ortaya çıkar.
>
> Yoginin zihni, sürekli kendi Öz'üne odaklanarak, ölür. Bunu arzuların kesilmesi izler. Bu nedenle üstünüzdeki yükleri kaldırın[42].

(42) Op. cit., 275-277.

Bu zihnin 'ölümü' zihni yitirmek anlamına değil, zihnin Atman'la özdeşleştiği hal olan mükemmel saflaşma anlamına gelir. Kişi kendini Atman olarak bildiği zaman artık kontrol edilmesi gereken bir zihin yoktur.

Zihnimizi kontrol etme uğraşısı içindeyken bu mutlak varoluş durumunu gaye edinmeliyiz. Birden fazla arzumuz ya da Atman'ı kavrama arzusundan başka arzularımız olduğu sürece zihni kontrol etmek zor olur, çünkü o durumda zihin dağınık bir halde olacaktır. Eğer en yüksek olandan daha az birşey arıyorsak zihin bölünür. Bölünmüş bir zihni kontrol etmek zordur. Başka bir deyişle, mükemmel aydınlanmadan ya da Öz kavrayışından daha azının peşinde olanlar asla zihinlerini mükemmel kontrol edemezler. Onların aydınlanma arzusundan başka bir arzuları vardır ve bu nedenle aslında **avidyā**'nın sürekliliğini kabul ederler. Böylelikle kendilerini zihin kontrolü için gerekenleri yapmaktan aciz kılarlar. Vedanta'da saf olmayan haldeki zihin **avidyā** ile özdeşleştirilir[43]. Böylece avidyā'nın kalkması için önerilen yöntemler zihin kontrolü için de geçerlidir. Bunların içinde özellikle biri saflaştırma gücüyle zihin kontrolüne çok yardım eder. Vedanta terminolojisinde bu yöntem **svādhyāsāpanayam**'dır, yani kişinin üstüne yüklenen yüklerin atılması veya başka bir deyişle, Öz-olmayanla özdeşliğin aşılmasıdır.

Öz'ün üstüne yüklenen yük ve bu yükün

(43) Ibid, 169,180.

kaldırılma yöntemi hakkında Sankarācārya şöyle der:

> Öz-olmayan, bedendeki, organlardaki v.s. 'ben ve benim' düşüncesi bir yüktür, bilge olan kişi kendini Atman'la özdeşleştirerek bu yüke bir son vermelidir.
>
> En içteki Öz'ünüzü, buddhi'nin (akıl) ve onun değişimlerinin tanığını kavrayarak ve sürekli olarak 'Ben O'yum' düşüncesini tekrarlayarak Öz-olmayanla özdeşlik aşılır[44].

Zihnin tüm huzursuzluğunun, geriliminin ve sorunlarının tek bir kaynağı vardır; kişinin gerçek Öz'ünün öz-olmayanla sahte özdeşleşmesi ve bunun bedende, organlarda, v.s. 'ben ve benim' düşüncesini ortaya çıkartması[45]. Tüm bu karışıklıkların çaresi 'Ben O'yum', 'Ben Atman'ım' düşüncesini etkili bir şekilde uygulamaktadır. Ancak Gerçekliğe yönelen zihin kontrol edilebilir.

Aydınlanmaya ulaşmak için **sādhana-catustaya**, dört aşamalı Vedanta yolunun[46] uy-

(44) Ibid, 268-269

(45) Vivekacudamani'de Sankarācārya şöyle der (311):
'Kendini bedeniyle özdeşleştiren kişi duygusal zevklerin peşinde koşar. Beden düşüncesinden kurtulmuş kişi nasıl hırslı, haris olabilirki?

(46) Dört aşamalı Vedanta yolu:
1. Geçici olan ve ededi olan şeylerin arasında ayrım yapılması
2. Bu yaşamda ve sonrasında eylemlerin sonuçlarından feragat etmek.
3. Altı hazineyi uygulamak: dışa yönelik zihinsel arzuları engellemek; dışsal duyu organlarını engellemek; kendi içine yönelmek; kendini tutmak; kendine sabitlenmek ve inanç.
4. Özgürleşme isteği

(Sadānanda, *Vedantasāra*, 15.)

gulanması kendiliğinden zihin kontrolü meselesini halleder. Zihin kontrolü konusundaki bu Vedanta yolu şimdi irdeleyeceğimiz belli Yoga kuralları ile yararlı bir şekilde desteklenebilir.

14. Zihin Kontrolü İçin Temel Yoga Kuralları

Temel yoga metinleri zihni kontrol etmek için **yama** ve **niyama** kurallarını uygulamak gerektiğini öne sürerler. Öldürmeme, doğruluk, çalmama, ölçülülük ve hediye kabul etmemeye **yama** denir[47]. İçsel ve dışsal arınma, hoşnutluk, nefsi köreltme, inceleme ve Tanrı'ya ibadet **niyama**'dır[48].

Açıktır ki henüz zihninin hakimi olmayanlar bu kurallardan bazılarını yerine getiremezler. Ne var ki bu erdemlerin uygulanmasında ısrar edilmesinin nedeni bu ideali her zaman kişinin önünde canlı tutmaktır, böylece kendi kendine çabayla içsel güç artabilir. Büyük yoga öğretmeni Patañjali şöyle der:

Bozulmayan bir zihin sakinliğine şunları geliştirerek ulaşılır:

a. Mutlu olana karşı dostluk.

b. Mutsuz olana karşı şefkat.

c. İyiden alınan zevk.

d. Kötüye karşı kayıtsızlık[49].

(47) Patanjali'nin Yoga Sutraları. II. 30.
(48) Ibid., 32.
(49) Ibid, 33

Bu ifadenin açıklanması gerekiyor. Başkalarının mutluluğu karşısında mutlu olma huyu, kıskançlık gibi yanlış dürtülerin gelişemeyeceği çok yatıştırıcı zihinsel bir atmosfer yaratır.

Kalbin kasılması özel bir tür içsel huzursuzluk hissetmemize neden olur ve bu ancak kalbin genişlemesiyle yokolur. Mutsuz olanlara karşı şefkat duymak bunu yapmanın yöntemlerinden biridir. Etkin şefkat kederli olana hizmet etmek demektir. Doğru bir tavırla yapılan hizmet arındırıcıdır. Bu yüreğimizi genişletir, bütünle özdeşlik duygumuzu arttırır ve bizi kendi küçüklüğümüzün sıkıntılı acısından kurtarır. Bu bize içsel sevinç verir.

Kendimiz mutsuz olsak bile etrafımızda bizden daha mutsuz insanlar olacaktır. Birisi için birşey yapalım. Eğer hiçbirşey yapamıyorsak, sadece dost olabilir ve dünyanın iyiliği için dua edebiliriz. Bu da yardım edecektir.

İyiden zevk almalıyız. İyiden zevk aldığımız zaman psikolojik yasa öyledir ki, iyinin iyiliğini ve diğer niteliklerini kaparız. İyilik zihnin sakin olmasına neden olur.

Kötülüğe karşı kayıtsız olmamız isteniyor. Hiç şüphesiz kötü insanları iyi hale dönüştürmeye çalışmak yüksek ve asil bir görevdir. Fakat bu görev peygamberlerin veya azizlerin görevidir, kendi zihniyle mücadele eden sıradan insanların değil. Kendi zihnimiz kontrol altında olmadıkça itinayla kötü arkadaşlıklar-

dan kaçınmalıyız. Bu şekilde zihnimizi kötü etkilerden ve daha büyük sorunlardan koruyabiliriz. Eğer kötülere karşı o denli derin hisler duyuyorsak onların refahı için dua edebiliriz. Bu her iki tarafa da, onlara da bize de yardım edecektir.

Fakat bu kötü insanlar kimdir? Kimin kötü olduğu yargısını veren kimdir? Bu konuda uzun bir tartışma yapılabilir. Bununla beraber, pratik olunması açısından, ahlaksız bir hayat sürenlerin kötü olduğu düşünülebilir.

Kötü arkadaşlıktan kaçınmak zihnin olumsuz bir şekilde kontrol edilmesi açısından faydalıyken, kutsal olanlarla arkadaşlık en olumlu anlamda faydalıdır. Kutsal arkadaşlık rezil bir insanın bile zihinsel pisliklerini kaldırabilir. Azizlerin ve kutsal kitapların söylediği budur. Sri Krişna *Srimad Bhāgavatam*'da[50] kutsal olanla birlikteliğin tüm bağımlılığı kökünden söktüğünü öğretir. Bağımlılıklarımız zihin kontrolünün önündeki en güçlü engellerdir. Bağımlılıklar kalktığı zaman, aldanışlar da bizi hemen terkeder ve bunun sonucunda doğru ayrım yaparız ve anlayışımız netleşir. Kutsal arkadaşlığın bir sonucu olarak bilgimiz haricinde içimizde süregiden bu dönüşümlerle zihin kontrolünün mümkün olduğunu düşünürüz.

(50) I. 12. 1 ve 26. 26

15. Ayırım Yapma Yardımcı Olur

Bazı durumlar vardır ki yaptığımız şeyleri bunun doğru olduğunu gerçekten bilerek yaparız. Ve doğru ya da yanlış olduğunu bilmeden düşünmeden hareket ettiğimiz durumlar da vardır. Fakat her iki halde de, yapılan iş, tatlı ya da acı, meyvasını verir. Diğer acıların yanısıra yanlış edimin sonucu daha büyük zihinsel kargaşadır. Doğru ve yanlış hakkındaki bilgisizliğimiz bizi dertlerden korumaz.

Bu nedenle zihni kontrol etmek için temel olan birşey doğru ile yanlışın, iyi ile kötünün, gerçek ile gerçek olmayanın nasıl ayırdedileceğini öğrenmektir. Ayırım yapma, ayırdına varma bir alışkanlık haline geldiğinde otomatikman kendimize şöyle sorarız: Bunun faydası ne? Sadece ayrımcılığımızın bize iyi olduğunu söylediği şeyi yapma alışkanlığını geliştirmemiz şartıyla, bu bizi yanlış, aceleci ve aptalca edimlerden kaynaklanan olası zihinsel kargaşadan koruyacaktır. Ayırım yapma uygulaması pekala kendini inceleme uygulamasıyla bir arada gidebilir. Bu kendini düzeltmeye vesile olur.

Zihin kontrolüne yardım eden ayırım yapma uygulamasının başka bir boyutu daha

vardır. Zihin kontrolünün bu sorunu Sanaka ve diğerleri tarafından bir kaç sözcükle Brahma'ya şu sözlerle ifade edildi:

> Ey Efendimiz, zihin duyu-nesnelerine bağlı, duyu-nesneleri de zihni etkiliyor. Öyleyse, kurtuluş peşinde olan ve bunları aşmak isteyen insan bunların birbirini etkilemesine nasıl son verir[51]?

Bu sorunun açmazı günümüzde bile aynı kalmıştır. Ve hep böyle kalacaktır.Sri Krişna'nın bu önemli soruya verdiği yanıt şöyle özetlenmiştir:

> Eğer zevk almak için duyu nesnelerine bağlı olan ve akıl, egoizm v.s. şeklinde çeşitli isimler alan zihin **jiva**'nın (canlı varlık) gerçekliğiyse, o zaman **jiva** ile duyu nesneleri arasındaki bağlantının bir sonu olmayabilir. Fakat jiva ilelebet Brahman ile özdeşleşmiştir ve duyu nesneleriyle görünürdeki bağlantısının nedeni üstüne eklenen zihindir. Bu nedenle kişi kendini Brahman sayarak ve duyu nesnelerinin gerçek olmadığı üstüne düşünerek onlardan uzaklaşmalı ve Tanrıya ibadet etmelidir ki ebedi Öz gibi kendi gerçek doğasında kalabilsin[52].

(51) Ibid., XI. 14. 17

(52) *The Last Message of Sri Krishna*, Çeviren: Swami Madhavananda, Kalküta, Advaita Ashrama, 1956, s.118-119.

16. Zihni Nasıl Davranacağı Konusunda Eğitmek

Zihni kontrol etmek bir anlamda nasıl davranacağı konusunda eğitmektir. Bu tıpkı vahşi bir atı yakalayıp emirle ustaca numaralar yapan bir sirk atı haline getirmeye benzer.

Swami Vivekananda şöyle öğretiyor:

> Zihni kontrol etmeden önce onu incelemeliyiz.
>
> Bu kararsız zihni zaptetmeli ve onu bu gezginciliğinden sürükleyip çekerek tek bir düşünce üstünde sabitlemeliyiz. Bu tekrar ve tekrar yapılmalıdır. İrade gücüyle zihni ele geçirebilmeli ve onu durdurup Tanrının ihtişamı üstüne düşündürtmeliyiz.
>
> Zihni ele geçirmenin en kolay yolu sessizce oturmak bir süre nereye isterse sürüklenmesine izin vermektir. Şu düşünceyi aklınızda iyi tutun, 'Ben zihnimin sürüklenişini izleyen tanığım. Bu zihin ben değilim.' Sonra onu tümüyle sizden ayrı birşey

olarak görün. Kendinizi Tanrı ile özdeşleştirin, asla maddeyle veya zihinle değil. Zihni önünüzde uzanan sakin bir göl olarak ve düşünceleri de bu gölün yüzeyinde yükselip patlayan kabarcıklar olarak resmedin.Düşünceleri kontrol etmek için çaba göstermeyin, fakat onları izleyin ve onlar yüzeyde sürüklenip giderken imgeleminizde onları izleyin. Bu yavaş yavaş bu döngüleri azaltacaktır. Zira zihin geniş düşünce döngülerine yayılır ve bir su birikintisine taş attığımız zaman olduğu gibi, bu döngüler de gittikçe daha büyüyen döngüler halinde genişler. Biz bu süreci tersine çevirmek ve büyük bir döngüyle başlayarak, sonunda zihni tek bir noktada odaklayıp orada tutabilene kadar bunu darlaştırmak istiyoruz. Şu düşünceyi aklınızda tutun, 'Ben zihin değilim, düşündüğümü, zihnimin hareketini izlediğimi görüyorum' ve kendinizi düşünce ve duyguyla özdeşleştirmeniz her gün daha da azalacaktır, ta ki nihayet kendinizi zihinden tümüyle ayırabilene ve onun kendinizden ayrı olduğunu gerçekten anlayana dek.

Bu yapıldığı zaman, zihin istediğiniz gibi kontrol edeceğiniz hizmetçiniz olur. Bir yogi olmanın ilk safhası duyuları aşmaktır. Zihin fethedildiği

zaman yogi en yüksek safhaya ulaşmıştır[53].

Bu çalışmaya başladığımızda zihnimize ne kadar çok çirkin düşüncenin geldiğine şaşırırız. Bu çalışma sürdükçe zihnin karmaşası bir süre için artabilir. Fakat zihnimizden kopuk olarak kendimizi hissetmeyi ne kadar olası görürsek, zihnin oyunları o kadar az olacaktır. Yavaş yavaş zihnin kaprisleri gözlemcinin içe işleyen bakışları altında tüm kuvvetini yitirir ve sonunda zihin bir sirk atı haline gelir, kuvvetli fakat disiplinli. Bir süre boyunca her gün belli aralarla zihnimizi gözlemeliyiz. Ve bu zihin nasıl davranacağının öğretilmesine ihtiyaç duyana dek sürmelidir.

(53) Op. cit. (1964), VIII. Cilt, s. 47-48.

17. Prānāyāma Uygulaması

Zihnimiz huzursuz bir haldeyken nefesimizin hızlı ve düzensiz olduğuna dikkat etmişizdir. Zihni sakinleştirmenin yollarından biri nefesi düzenlemektir. Düzenli bir şekilde derin nefes çalışması sabit bir zihin hali geliştirmeye yardım eder.

Prānāyāma uygulaması (prāna ya da yaşam gücünün kontrolünü almak için nefesi tutmak) zihin kontrolüne çok yardım eder. Ne var ki **prānāyāma** doğrudan bir öğretmenden öğrenilmeli ve temiz bir atmosferde uygulanmalıdır. Bunun yanısıra, nefesini tutma çalışması yapmayanlar veya kalbi, akciğerleri ya da sinir sistemi hasta olanların **prānāyāma** uygulamamaları tavsiye edilir.

18. Pratyāhāra Uygulaması

Genellikle zihnimizi belli şeylere konsantre etmeye, odaklamaya zorlanırız. Nesnelerin zihnimizi onlara odaklanmaya zorlayan bir çekiciliği vardır. Bu şekilde baştan çıkaran nesnelerin kölesi haline geliriz. Ne var ki doğrusu zihnimizi şeylere isteyerek yöneltmek olmalıdır. Şeyler zihnimizi onlara odaklanmaya zorlamamalıdır. Bunu öğrenmek zihin kontrolünde son derece önemli bir adımdır. Gerçekte, bunu yapmayı öğrenene kadar, zihni kontrol etme yolunda pratik olarak bir yere varamayız.

Peki, bunu nasıl yaparız? Swami Vivekananda şöyle öğretiyor:

> Tüm dünyada 'İyi ol','İyi ol', 'İyi ol' diye öğretildiğini duyuyoruz. Dünyanın hiç bir köşesinde 'Çalma', 'Yalan söyleme' denilmeyen bir çocuk yoktur herhalde, fakat hiç kimse bu çocuğa bunlardan nasıl sakınacağını söylemez. Konuşmak ona yardım etmez. Neden bir hırsız olma-

malıdır? Ona nasıl çalınmayacağını öğretmeyiz; sadece ona 'çalma' deriz. Ancak ona zihnini kontrol etmeyi öğrettiğimiz zaman ona gerçekten yardım ederiz. İçteki ve dıştaki tüm edimler zihin, organ diye adlandırılan belli merkezlerle birleştiği zaman ortaya çıkar. İsteyerek ya da istemeyerek zihin bu merkezlerle birleşmeye çekilir ve insanların, eğer zihin kontrol altında olsaydı, yapmayacakları aptalca edimlerde bulunup kendilerini berbat hissetmelerinin nedeni budur. Zihni kontrol etmenin sonucu ne olacaktır? O zaman zihin algı merkezleriyle birleşmez ve doğal olarak duygu ve istenç kontrol altına alınır. Buraya kadar açık. Peki bu mümkün mü? Pekala mümkün[54].

Bu Patanjali tarafından öğretilen **pratyāhāra** uygulaması yapılarak mümkün.

Pratyāhāra nedir? **Pratyāhāra** duyuların nesneleriyle temasa geçmelerinden geri durmak ve (kontrollü) zihnin doğasını izlemektir.

> Zihin duyu nesnelerinden geri çekildiği zaman duyu organları da kendilerini nesnelerinden çekerler ve onlara zihni taklit etmeleri söylenir. Bu pratyāhāra olarak bilinir[55]

(54) Ibid, (1962). I. Cilt, s.171
(55) Patanjali'nin Yoga Sutraları, II. 54

Duyu organlarıyla duyu nesneleri arasındaki bağ zihindir. Zihin duyu nesnelerinden geri çekildiği zaman duyu organları da zihni taklit eder, yani onlar da kendilerini nesnelerinden geri çekerler. Zihin zaptedildiği zaman duyular da otomatikman zaptedilir. Şu örnek bunu açıklar: tıpkı tüm arıların kraliçe arı uçtuğu zaman uçması ve konduğu zaman da konması gibi, zihin zaptedildiği zaman da duyular zaptedilir. Bu **pratyāhāra**'dır.

19. Uyumlu İnsan İlişkilerinin Önemi

Dağ'daki vaazda İsa şöyle der: '... Eğer hediyeni sunağa getirir ve orada kardeşinin sana karşı olduğunu hatırlarsan, hediyeni sunağın önüne bırak ve yoluna git; önce kardeşinle barış, sonra gel ve hediyeni sun'[56].

Bu İsa'nın önemli bir öğretisidir. İnsan ilişkilerimiz zihin durumlarımızla çok ilişkilidir, ki ruhsal hayatın yapılanması da buna bağlıdır.

Zihinlerini kontrol etmek isteyenler kötü duyguları, kederleri veya diğer yanlış dürtüleri zihinlerinde depolamamalıdırlar, zihin daha yüksek amaçlar için kullanılmalıdır. Diğerlerine karşı görevlerimizi yaparak ve bağlanmayarak, bağışlayarak ve alçakgönüllü olarak insan ilişkilerimizi düzgün tutmalıyız. Kutsal Annemiz şöyle der: 'Bağışlayıcılık **tapasyā**'dır (sofuluk)'[57].

Sağlık bir zihnin kontrolü sağlıksız ya da bozuk bir zihninkinden çok daha kolaydır. İşte bağışlayıcılığın zihin sağlığının kazanılmasına nasıl yardım ettiğini gösteren bir bilgi. Yıllar önce Dr.Jung insan ıstırabını ortadan kaldırmak için rahiplerle psikologların elbirliği etmesini önerdi. *American Magazine* dergisi-

(56) Matta, 5. 23-24
(57) *Sri Sarada Devi: Kutsal Anne*, Chennai, Sri Ramakrishna Math, 1949, s.457

nin 1947 Ekim sayısında zayıf düşen insanları ayağa kaldırmak ve yokolan inançları yeniden kazandırmak için tasarlanan bu tür bir dikkate değer kliniği anlatan bir makale yayımlandı:

> Otuzdört yaşında bir kadın geldi bu kliniğe. Elli yaşında gösteriyordu ve aylardır uykusuzluk, asabiyet ve kronik yorgunluk çekiyordu. Doktorlara başvurdu, ama nafileydi. Yürekten dindar olduğu için dua etmeyi denedi, fakat başarısız oldu. Sonunda o kadar depresyona gömüldü ki intihar etmek istedi. Klinik psikyatristi hastalığının gerçek nedenini keşfetti: kendisinin evlenmek istediği adamla evlenen kızkardeşine karşı derin bir kızgınlık. Dıştan kızkardeşine karşı nazikti, fakat bilinçaltının derinliklerinde zihinsel ve fiziksel sağlığını bozan korkunç bir nefret besliyordu. Sonra bir papaz yardımına koştu. 'Nefret etmenin kötü olduğunu biliyorsun. Tanrıdan yüreğinde kızkardeşini bağışlamana yardım etmesini istemelisin; o zaman Tanrı sana huzur verir.' Bu öğüdü tuttu. 'Kendisinden daha büyük bir güce inanarak ve dua ederek kızkardeşini bağışlayabildi. Depresyondan ve uykusuzluktan kurtuldu. Şimdi yepyeni bir insan ve hiç olmadığı kadar mutlu'[58]

(58) Swami Yatiswarananda, *Adventures in Religious Life*, Chennai, Sri Ramakrishna Math, 1959, s.159-160.

20. Sağlıklı Zihin Meşguliyeti Gereklidir

'Tembel bir beyin şeytanın atölyesidir' deyişi çok doğrudur. Bu nedenle zihne sağlıklı ve yaratıcı bir meşguliyet verilmelidir. Zihin yüksek düşüncelerle ve yüce esinlerle beslenmelidir. Aksi halde aşağı seviyede şeylere sürüklenir ve dağılır. Zihin dağınık haldeyken kontrol edilemez.

Eğer zihnimizin değişkenliğinin özüne nüfuz edebilirsek, orada bunun nedeni olarak yanlış bir düşünce ya da birbiri üstüne etki eden pek çok yanlış düşünce buluruz. Öyleyse, zihni durağan kılmak için azami sebatla düşüncelerimizi gözaltına almalıyız. İşte bazı Budist öğretiler:

> Bir okçunun okunu düzleştirdiği gibi, bilge insan da zaptedilmesi güç olan, titreyen ve kararsız düşüncesini düzleştirir.
>
> Bilge adamın düşüncelerini gözaltına almasına izin verin, zira bunların algılanması zordur, çok ustalıklıdırlar ve nereye isterlerse oraya hücum ederler; iyi zaptedilen düşünceler mutluluk getirir.

> Eğer bir insanın düşünceleri dağılmazsa, eğer zihni karışmazsa, eğer iyi ve kötüyü düşünmeyi kesmişse o zaman dikkatliyken korkacak birşeyi yoktur[59].

Doğru bir iç gözlem bize zihinsel karmaşamızın büyük kısmının kökeninde dikkatsizliğin yattığını gösterir. Ve biz zihnimize daha yüksek içsel meşguliyetler kazandırmak için eğitilmediğimizden dikkatsizlik bize o kadar doğal gelir ki. Sri Sankarācārya şöyle öğretiyor:

> Kişi Brahman'a karşı gösterdiği sebatta asla özensiz olmamalıdır. Brahmā'nın oğlu olan Bhagavān Sanatkumāra dikkatsizliği ölüm olarak adlandırıyordu.
>
> **Jnānin** için kendi gerçek doğasına karşı dikkatsizlikten daha büyük bir tehlike yoktur. Bundan aldanış, ondan da egoizm ortaya çıkar; bunu esaret izler ve sonra da bedbahtlık gelir.
>
> Tıpkı sökülseler bile hemen tekrar suyu saran sazlar gibi, Māyā veya Nescience de eğer Öz üstüne meditasyon yapmaktan çekiniyorsa bir bilge adamı bile sarabilir.
>
> Eğer zihin İdealden hafifçe sapar-

(59) Dhammapada, 33,36,39. beyitler.

> sa, o zaman tıpkı dikkatsizce merdivenlere düşürülen bir topun basamaklardan inmesi gibi, gittikçe aşağıya düşer[60].

Yaşamdaki en yüksek amacın, yani En Yüce Ruhun farkındalığının sürekli beslenmesi zihni sabit kılmanın güçlü bir yöntemidir. Aslında bunu uygularken diğer uygulamalardan daha çok fayda sağlarız.

Sağlıklı bir zihin meşguliyetinin mutlaka monoton olması gerekmez. Eğer öyleyse sağlıksız bir angaryaya dönüşebilir. Zihnin sağlıklı meşguliyetini sağlamak için canlandırıcı bir çeşitlilik olabilir. Sri Krişna şöyle öğretiyor:

> Hayırseverlik, kişinin görevinin icrası, genel ve özel yeminlerin yerine getirilmesi, övgüye değer edimler ve tüm diğer çalışmalar -bütün bunlar zihnin kontrolünde netice bulur. Zihin kontrolü en yüksek yogadır[61].

(60) *Vivekacudamani*, 321-325. beyitler.
(61) *Srimad Bhagavatam*, XI. 23.46

21. İmgelemi Doğru Kullanmanın Önemi

İnsana imgeleme melekesi bağışlanmıştır. Zihnimizi kontrol etmekte karşılaştığımız zihinsel sorunların ve zorlukların büyük kısmı bu melekeyi yanlış kullanma alışkanlığımızdan kaynaklanır. Çoğumuz kendimizi sık sık düş kurma diye adlandırılan bir hale ve çeşitli çılgınca, anlamsız ve amaçsız kurgulara kaptırırız. Beklentilerimiz hiçbir temele dayanmadan hayali olabilir, fakat bize gerçek hayal kırıklıkları verirler. Korkularımız temelsiz olabilir, fakat yüreğimizde gerçek bir dehşete neden olurlar. İmgelemimizi çalıştırarak gerçek olmayan şeyleri kendimiz için gerçek kılarız. Ve gerçek bir temeli olmayan şeyler için duyduğumuz endişe ve kaygıların kurbanı oluruz. Bu alışkanlık iyice kemikleştiğinde zihni kontrol etmek son derece güçleşir. Bazen günün büyük kısmında gerçekler ve olgular dünyasında değil, bir rüyalar aleminde, gölgeler dünyasında yaşadığımızın farkında bile olmayabiliriz.

Bu alışkanlıktan kurtulmadıkça zihni kont-

rol etmek bize son derece zor gelecektir. Bunu nasıl yaparız? Aşağıdaki hikaye bize önemli bir ipucu verecek:

> Hafif sarhoş bir beyefendi elinde kapağında ve kenarlarında delikler olan bir kutu taşıyarak sokakta yavaşça yürüyordu. Öyle görünüyordu ki kutuda canlı bir hayvan taşıyordu. Bir tanıdığı onu durdurup sordu, 'Kutuda ne var?'
>
> 'Bir firavun faresi' diye yanıtladı çakırkeyif adam.
>
> 'Ne için ki?'
>
> 'Eh, benim nasıl olduğumu bilirsin; şimdi gerçekten sarhoş değilim, ama olacağım. Ve olduğum zaman her tarafımda yılanlar görüyorum ve müthiş dehşete kapılıyorum. Firavun faresinin yanımda olmasının nedeni bu, beni yılanlardan koruyor.'
>
> 'Tanrı aşkına, onlar hayali yılanlar!'
>
> 'Bu da hayali bir firavun faresi!'
>
> Kutu boştu[62].

Aynı şekilde, bir imgelemi tesirsiz hale getirmek için başka bir imgeleme gereksinimimiz vardır. Yanlış imgeleri fırlatıp atmak için doğru bir imgeye ihtiyacımız vardır. Swami

(62) Swami Yatiswarananda, op. cit., s.263

Vivekananda şöyle der: 'Doğru kullanılan imgelem en büyük arkadaşımızdır; o aklı aşar ve bizi her yere götüren tek ışıktır'[63]. En saf imge Tanrı düşüncesidir. Tanrı düşüncesine ne kadar bağlanırsak zihnimizle o kadar az sorun yaşarız.

(63) Op. cit. (1964) VIII. Cilt, s.49

22. Meditasyonun Önemi

Tanrı üstüne meditasyon yapmak zihni kontrol etmenin en etkili yoludur. Meditasyon ve zihin kontrolü kolkola gider. Zihni kontrol etmenin en yüksek amacı Tanrı ya da Atman üstüne meditasyon yapmaktır. Bununla birlikte meditasyon da zihin kontrolüne yardım eder.

Zihin sadece kendi içinde saf olmakla kalmayan, aynı zamanda gücüyle bizim zihnimizi de saflaştırabilen birşeye perçinlenmelidir.Tanrı üstüne meditasyon tavsiye edilir, çünkü kişi üstüne meditasyon yaptığı nesnenin niteliğiyle dolar.

Meditasyonda zihin saptığı anda kişi tekrar ve tekrar onu geri getirmeli ve meditasyon nesnesine odaklamalıdır. Sri Ramakrishna'nın büyük müritlerinden biri olan Swami Brahmananda şöyle diyor:

> Meditasyon yapmadığınız sürece zihin kontrol edilemez ve zihin kontrol edilmedikçe meditasyon yapamazsınız. Fakat eğer 'Önce zihni kontrol edeyim, sonra meditasyon yaparım' diye düşünürseniz ruhsal

yaşam yoluna asla giremezsiniz. Her ikisini de aynı anda yapmalısınız - zihninizi sabitleyin ve meditasyon yapın'[64].

Bir müridi Swami Brahmananda'ya 'Maharaj, zihin nasıl kontrol edilebilir?' diye sorduğunda, öğretmeni gerçekte yukarıdaki bilginin nasıl uygulamaya konulabileceğini açıkladı. Şöyle dedi:

> Aşamalı uygulamayla zihin Tanrı üstüne yoğunlaşmalıdır. Gözünüzü dört açın ki zihne nahoş ya da zihni çelen düşünceler girmesin. Bu düşünceler zihninizde toplanmaya başladığı zaman bunları Tanrıya yöneltin ve içtenlikle dua edin. Böyle bir uygulamayla zihin kontrol altına alınır ve arıtılır[65].

(64) Swami Prabhavananda, *The Eternal Companion: Spiritual Teachings of Swami Brahmananda*, Chennai, Sri Ramakrishna Math, 1945. s.229
(65) Ibid., s.197

23. Ümitsizliğe Karşı Önlem

Bunlar temel sistemlerdir. Zihinlerini kontrol etmek isteyenler bunları düzenli olarak uygulamalıdır. Bunları sebatla uygularken kişinin düsturu şu olmalıdır: mücadele et, mücadele et, mücadele et; asla vazgeçme.

Ümitsizliğin samimiyetimizi ve enerjimizi yemesine izin vermemeliyiz. Ümitsizlik ruhsal hayatın en büyük düşmanıdır. Bu nedenle ne zaman ortaya çıksa hemen yok edilmelidir.

En kötü zihinsel durumdayken ve iç mücadelenin gereklerini karşılamak için asla bir daha ayağa kalkamayacağımızı hissederken, zihnin arkasında durmamamız ve zihinsel durumumuzu bizim ayrı olduğumuz birşey olarak görmemiz tavsiye edilir. Kendimizi asla, iyi veya kötü olsun, zihinsel durumlarla özdeşleştirmemeliyiz, zira gerçek Öz'ümüz, Atman zihin değildir.

Alt bir zihinsel seviyedeyken kendimize tüm kuvvetimizle şöyle diyerek tüm olumsuz düşünceleri atmalıyız: 'Ben ilahiyim, En Yüce

Ruhla özdeşim. Hiçbir dert bana dokunamaz; ben hep özgür, ebedi ve ölümsüzüm'[66]. Ya da sağlam bir inançla şöyle tekrarlayabiliriz: 'Eğer Tanrı bizim yanımızdaysa kim bize karşı olabilir ki'[67]. Böylece bu zihin durumu geçecektir.

(66) Swami Virajananda, *Toward the Goal Supreme*, Kalküta, Advaita Ashrama, 1949, s.23.
(67) Epistle of St. Paul to the Romans, VIII.31.

24. Acil Kontrol Araçları

İçtenlikle temel sistemleri uygularken bile, zihnimizdeki tüm iyi çalışmaları parçalama eğiliminde olan kuvvetli karşıt güçlerle, düşüncelerle, dürtülerle, eğilim ve duygularla karşılaşmak hemen hepimizin deneyimi dahilinde olacaktır. Böyle kritik durumları aşmak için bazı acil-kontroller geliştirmeliyiz. Bir şehrin itfaiyecileri gibi bizim yöntemlerimiz de gece gündüz hazır olmalıdır.

Raja-yoga öğretmeni olan Patanjali bu yönteme **pratipakşa-bhāvanam** ya da karşıt düşünceleri düşünmek adını veriyor. Şöyle diyor: 'Zihin kontrolüne engel olan düşünceler ortaya çıktığında karşıt düşünceler kullanılmalıdır'[68].

Örneğin, sadece uzun süre huzurunuzu bozmakla kalmayacak, aynı zamanda size büyük bir zarar da verecek olan büyük bir öfke dalgasının zihninizde yükseldiğini farkettiniz. Bu dalgayı nötr kılmak için ne yapmalısınız? Karşıt bir dalga, bir sevgi dalgası yükseltmelisiniz. Eğer şehvet hücum ederse, buna

(68) Yoga Sutra, II.33,34.

karşıt bir saflık dalgası yükseltmelisiniz. Bu yoğun bir şekilde bir azizin saf yüreğini düşünerek yapılabilir.

Fakat karşıt düşünceler, uygunsuz düşünceler ilk belirdiği anda ortaya çıkmalıdır. Öfkenizin sadece zihninizde bir kabarcık olduğu bir an vardır; ve sizin öfkenin kendisi olduğunuz bir an vardır. Karşıt düşünceler ilk kabarcıklar yükseldiğinde ortaya çıkmalıdır; aksi halde bu yöntem işe yaramaz. Karşıt düşünceler zararlı düşünceler gelişmeye zaman bulduğu anda güçsüz hale gelir. Bundan da duygu ve düşüncelerimizi nasıl yakından gözlememiz gerektiğini anlayabiliriz.

İlk kabarcıkları farketmememiz ve ancak dalgalar yükseldiğinde durumun farkında olmamız da mümkündür. Bu durumda ne yapmalıyız? Bu durumdan kendimizi koparmalı ve kendimizle yüzleşmek için yalnız bir yere gitmeliyiz. Orada zihnimizi boğazından yakalayıp ona şöyle demeliyiz: 'Zihnim, bu seni hepten mahvedecek. Bunu görmüyor musun?' Eğer bu düşünceyi zorla sokarsak ona göre davranacaktır; çünkü zihin kendini yıkmayı istemez.

Bir defasında bir müridi Swami Brahmananda'ya 'Eğer zihnimde ısrarla zihnimi çelen bir düşünce ortaya çıkıyorsa ne yapmalıyım?' diye sorduğunda şöyle yanıtladı:

'Bu düşünce benim için müthiş zararlı. Bu benim yıkımım olacak.' Bu düşünceyi tekrar ve tekrar zihnine sok. Zihin bu zararlı düşünceden kendini kurtaracaktır.

Zihin telkinlere karşı hassastır. Ona öğrettiğiniz herşeyi öğrenir. Eğer ayırım yapma yoluyla zihninize yaşamın tamlığını ve sevincini ve dünyevi bağlılıkların aptallığını sokarsanız, o zaman zihniniz kendini gittikçe daha çok tanrıya, ilahi olana adayacaktır[69].

Hiçbir şey zihinle güreşmekten daha tüketici değildir. Ne kadar tükenirsek zihin o kadar çalkantılı hale gelir; ve sonunda direncimiz kalmaz. Böyle bir durumda zihne saldırmak pek yardım etmez. O zaman ne yapmalıyız? Kendimizi zihnimizle özdeşleştirmeyi kesmeliyiz. Eğer bunu yaparsak müthiş bir iş yapmış oluruz.

Kendimizi zihnimizle özdeşleştirdiğimiz sürece zihnimizi kontrol edemeyiz. Kendimizi zihnimizden ayırma düşüncesinde başarılı olduğumuz an zihnin sorun çıkarabileceği bir temel olmaz.

Fakat bu bağlamdaki iş ancak egoizm cehaleti yıkıldığı zaman daimi olarak biter. Patanjali egoizmi kahinin ya da Atman'ın görme araçlarıyla, yani duyular, akıl ve zihinle öz-

(69) Swami Prabhavananda, op. cit., s.135-136.

deşleşmesi olarak tanımlar[70]. Günahlarımız ve sorunlarımız bu egoizmden kaynaklanır. Bu nedenle bu asi ve inatçı zihin durumunu kontrol etmenin etkin bir yolu kendimizi ondan ayırmaktır.

(70) Yoga Sutra, II.6.

25. Yöneltilen Düşünce

Ani bir ayartılma, öfke, şehvet, hırs ya da nefret saldırısının yarattığı ve bunlardan birine yenilmenin zihin kontrolünü imkansız kılabileceği içsel bir acil durumda kullanılabilecek başka etkili araçlar da vardır.

Yoldan çıktığımızı gözlemlerken ne yapmamız gerektiğini öğreten Batılı bir mistik dünyanın her yanındaki sıkıntı içindeki herkes tarafından uygulanabilecek olan aşağıdaki pratik önlemleri öneriyor. Bu kurallar, gerektiğinde değişiklik yapılarak, her tür içsel acil durumda yardımcı olur.

1. Kırlarda bir kurt ya da ayı gören çocukları örnek alın. Hemen anne ya da babalarının kollarına koşar ya da en azından onlara bağırarak yardım isterler. Bu şekilde tanrıya dönün ve O'nun merhametini ve yardımını dileyin. Rabbimizin öğrettiği çare şudur: 'Ayartılmamanız için dua edin.'

2. Ayartılmaya asla razı olmayacağınızı kendinize taahhüt edin; bunun için O'nun yardımını dileyin; ve ayartılma devam ettiği sürece razı olmayı reddedeceğinizi taahhüt etmeyi sürdürün.

3. Bu taahhütlerde bulunurken ve razı olmayı reddederken sizi ayartana değil, sadece Rabbimize bakın. Eğer ayartana bakarsanız, özellikle çok güçlü olduğu zaman, cesaretinizi kırabilir.

4. Düşüncenizi iyi ve hoşlandığınız bir şeye yöneltin. Yüreğinizi iyi düşünceler doldurduğu zaman, ayartıcı herşeyi ve kötü telkinleri uzaklaştırırlar.

5. Büyük ya da küçük olsun ayartıcı herşeye karşı en etkili çare, yüreğinizi açmak ve yüreğinizin telkinlerini, duygularını ve muhabbetini hocanıza, Guru'nuza iletmektir.

6. Eğer ayartan şey tüm bunlardan sonra da hala bizi tedirgin etmeye ve sıkıştırmaya devam ediyorsa, asla ona razı olmama taahhütümüzde kararlı olmayı sürdürmek dışında yapacak birşeyimiz yoktur. Tıpkı gençkızların hayır dedikleri sürece nikahlanamamaları gibi, insan da, bu ayartma ne kadar sürerse sürsün, hayır dediği sürece asla günah işleyemez.

Psikolojik açıdan söylersek böyle bir içsel durumda yapmamız gereken zihinde yükselen bu güçlü karşıt dalgayı sakinleştirmektir. Eğer hiç aralıksız Tanrıyı çağırırsak, her nefes bir çağrı olur ve başka bir çağrıyı doğurursa, o zaman bu karşıt dalganın kendini ileri sürüp edime dönüşebileceği hiçbir kaçış noktası kalmaz. Buradaki strateji bu gayrı iradi karşıt gücün ortaya çıkışını önlemek için daha güçlü bir

yardımcı düşüncenin ortaya çıkmasına neden olmaktır. Sürekli olarak, ve hatta deli gibi Tanrı'yı anarak veya kişi kendi yüksek Öz'ünü çağırarak, bir mantra veya kutsal bir isim tekrarlanarak içimizde bu acil durumu halletmek için daha yüksek bir dürtü harekete geçer.

Bu karşıt eğilimlerle kuşatılsak da içimizden onlara razı olmamaya özellikle dikkat etmeliyiz. Eğilim günah demek değildir. Günahı oluşturan, yanlış eğilimlere içimizden rıza göstermektir.

Sri Ramakrishna şöyle öğretiyor:

> Bedenin tüm günahları eğer kişi Tanrının adını anarak ona ilahiler söylerse uçar gider. Günah kuşları beden ağacına tünerler. Tanrının adını söylemek ellerimizi çırpmak gibidir. Tıpkı ellerimizi çırpınca kuşların ağaçtan uçup gitmesi gibi, Tanrının adını tilavet edince de günahlarımız yokolur[72].

Sri Ramakrishna bize bu basit kuralla zor bir durum için kolay bir çare sunuyor ve bu kural gerçekten bu durumdan çıkmak isteyen herkes tarafından uygulanabilir.

Aynı konuda Swami Brahmananda şöyle öğretiyor:

> **Japam, japam, japam...** tüm eylemlerin ortasında bırakın Tanrının

(72) The Gospel of Sri Ramakrishna, s.105.

isminin çarkı dönsün.... Yürekteki yangın sönecektir. Tanrının ismine sığınarak ne kadar günahkarın saflaştığını ve özgürleştiğini ve ilahileştiğini bilmez misiniz[73]?

Zihne hoş olmayan ya da zihin çelen hiçbir düşünce girmemesi için gözünüzü dört açın. Böyle düşünceler zihninizde toplanmaya başladığı zaman zihninizi tanrıya döndürün ve içtenlikle dua edin. Bu uygulamayla zihin kontrol altına alınır ve arınır[74].

Tüm bu yönergeler tanrıya sığınmanın etkisini belirtiyor. Tanrıya inananlar için böyle bir durumda en güvenli çarenin tüm ruhlarıyla tanrıya sığınmak olduğunu vurgulamak gerekir. Yüreğinizi çırılçıplak tanrının önüne serin ve merhameti için içten haykırın. Tanrı ondan kendisine sığınılmasını ister ve teminat da verir: 'Seni günahlarından kurtaracağım'[75]. Daha sonra şöyle der: 'Benim dindar insanım asla ölmez'[76]. Bir başka tanınmış kutsal Hindu metni İlahi Anne'nin ona sığınan kederli ve sıkıntılı olan herkesin acısını, ıstırabını geçirdiğini öne sürer[77]. Aynı kutsal kitap İlahi Anne'ye aşk sunarak şöyle der:

Rāksasa ve çok zehirli yılanların bulunduğu, düşmanların ve hırsızlara evsahipliği yapanların varolduğu ve

(73) Swami Prabhavananda, op.cit., s.166
(74) Ibid., s.114.
(75) Bhagavad-Gita, XVII.66.
(76) Ibid., IX.31.
(77) Durgasaptasati, XI.12.

büyük orman yangınlarının olduğu yerde, sen orada okyanusun ortasında durup dünyayı koruyorsun[78].

Eğer bu doğruysa -ki doğru olduğuna inanıyoruz- kendi kişisel yangınımızda ona sığındığımız zaman bizi korumaz mı?

Aynı bağlamda İsa sıkıntılı olanlara şöyle çağrıda bulunuyor: 'Bana gelin, çok çalışan ve yükleri ağır olan herkes, ben sizi dinlendiririm'[79].

Tanrıdan gelen bu farklı davetler dindar kişinin önünde durur. Bu davetleri kabul etmeyip acı çekmenin ne anlamı vardır? Bu nedenle dindar insan için bu içsel acil durumlar için yeteri derecede önlem vardır. Sadece yeteneğine ve amacına uygun şekilde bu yöntemlerden birini ya da bu yöntemlerin bir bileşimini uygulamaya koyması gerekir.

Peki eğer kişi inançsızsa, böyle bir içsel acil durumda ne yapar?

Önce bırakın durumun geçtiği yerden kendini koparsın, yüceltici ve övgüye değer birşeye odaklanan zihniyle birlikte uzun bir yürüyüşe çıksın. Eğer inançsızlıktan Tanrıya haykırıp içinin ilahi olanla dolmasını sağlayamıyorsa, bırakın doğaya dönsün -akan bir ırmağa, gökyüzüne, rüzgara, bir dağın sarp kayalığına, engin okyanusa ya da doğan güneşe- ve hikayesini samimi bir şekilde kısaca özetleyip anlayış ve özünün dönüşmesi için güç istesin.

(78) Ibid., XI.32.
(79) Matta, XI.28

Bundan daha iyisi kişinin içsel durumunu bilge, güvenilir, bencil olmayan, karakter sahibi birine anlatması ve öğüt ve yardım istemesidir. Böyle biri çok dikkatli seçilmelidir. Eğer güvenilir biri yoksa, en iyisi kişinin kendi içsel savaşını kendisinin vermesidir.

İnançsız bir insanın acil bir durumda yapması gereken, bu zihinsel zorluk hapishanesinden kurtulup, kanatlanıp bu karmaşayı kendi haline bırakabileceği bir açıklığa çıkmaktır. Bu psikolojik durumdan daha büyük bir anlam evrenine bir çıkış yolu bulmalıdır. Bunu belki bir şiirin ya da şarkının ilham verici bir satırına tutunarak veya büyük bir sanat çalışmasını ya da asil bir zihnin harekete geçirici bir kaç sözünü hatırlayarak bile yapabilir. Bunlardan biri veya öteki onun için bir ebediyet penceresi hizmeti görebilir ve daha yüksek özüne yükselmesini sağlayabilir.

Fakat geçici bir önlem olarak kesinlikle gerekliyse de, bunaltıcı bir içsel durumdan kaçış bu soruna ne nihai ne de temel bir yanıttır. Bunun için inançsız kişinin Patanjali'nin öğrettiği bu tedavi edici ve ruhsal değeri olan sistemleri sürekli uygulaması iyi olur:

> Ya da tüm üzüntünün ötesindeki o görkemli ışığı; veya tüm bağlılıkları duyu nesnelerine bırakan yüreği; ya da onu iyi olarak cezbeden herhangi birşeyi düşünmeye çalışabilir[80].

(80) Yoga Sutra, I. 36,37,39.

26. Düşünce Kontrolü: Bir Gizem

Bu iki grup sistem doğru uygulandığı zaman zihnin bilinçli kısmını bakıp gözetebilir ve aynı zamanda dolaylı olarak bilinçaltının kontrolüne de yardım edebilir. Acil durumlar için özel sistemler ancak temel kontrol için genel sistemlerin uygulanması durumunda düzgün bir şekilde işlev görür.

Genel sistemdeki en önemli şey düşünce kontrolüdür. Düşüncesini nasıl düzenleyeceğini bilen kişi zihnini nasıl kontrol edeceğini de bilir.

Düşüncelerimizi nasıl kontrol ederiz?

Başlangıç aşamasındaki düşünce kontrolü zihinde hiç düşünce olmayacağı anlamına gelmez. Düşüncesiz bir hal aptal bir hal olabilir. Başlangıç aşamasında düşünce kontrolü, bilerek iyi şeyler düşünme ve kötü ya da yanlış şeyler düşünmekten kaçınma kapasitesi geliştirmek demektir.

Buda, düşünce kontrolü yöntemi konusunda verdiği ayrıntılı vaazların birinden sonra öğretilerini şöyle özetledi:

> Unutmayın, bhikku'lar, yanlış düşünceler karşısında zafer kazanmanın tek yolu ara sıra kişinin zihninin safhalarını gözden geçirmek, bunlar üstüne düşünmek, kötü olan herşeyi kökünden söküp atmak ve iyi olan herşeyi beslemektir[81].

Swami Vivekananda şöyle öğretiyor:

> Bizler düşüncelerimizin bizi yaptığı şeyizdir; öyleyse ne düşündüğünüze dikkat edin. Kelimeler ikinci plandadır. Düşünceler yaşar, uzaklara yolculuk ederler. Düşündüğümüz her düşünce karakterimizle çınlar, öyle ki saf ve kutsal insanın küfrü ya da alayı bile kendi sevgisini ve saflığını taşır ve iyi gelir[82].

Bu 'düşündüğünüze dikkat etmek' o denli önemlidir ki bunun nasıl yapılacağını öğrenmemiz gerekir. Başka bir deyişle nasıl iyi düşünceler üreteceğimizi öğrenmeliyiz. Eğer iyi düşünceler üretme niyetindeysek, sadece ağızdan değil, duyularımız aracılığıyla da, hangi besinleri aldığımıza dikkat etmeliyiz. Bu konuyu daha önce irdeledik. Eğer besin safsa, düşüncemiz de saf olur; eğer besin saf değilse düşüncemiz de saf olmaz. Yanlış besinleri alıp bunun sonucundaki yanlış düşünceleri bastırmaya çabalamanın faydası yoktur. Gerçekte düşünce kontrolü düşünceyi bastır-

(81) Sudhakar Dikshit. op. cit. *Vitakka-Sanātana-Sutta.*
(82) Op. cit. (1964), VII. Cilt, s.14.

mak değil, ona hakim olmak anlamına gelir.

Düşünce kontrolü en yüksek aşamasında elbette düşüncenin durması demektir. Kendimizi ego veya bedenle özdeşleştirdiğimiz sürece bu aşamaya ulaşamayız. Swami Vivekananda'nın **pranayama** üstüne aşağıda verdiği derste öğrettikleri düşünceyi durdurma yöntemlerini gösteriyor:

> ... Kendinizi yalnızca tanrıyla özdeşleştirin. Bir süre sonra düşünceler geldiklerini bildirirler ve tıpkı dışarı bakıp birinin geldiğini gördüğümüz gibi, bizler düşüncelerin nasıl başladığını öğrenir ve ne düşüneceğimizin farkında oluruz. Kendimizi zihnimizden ayırmayı ve bir olarak görmeyi öğrendiğimiz zaman bu aşamaya ulaşılır. Düşüncelerin sizi tutmasına izin vermeyin; kenara çekilin, ölüp giderler.
>
> Bu kutsal düşünceleri izleyin; onlarla gidin; ve eriyip gittikleri zaman herşeye gücü yeten tanrının ayaklarını bulursunuz. Bu üstbilinç durumudur; düşünce eridiği zaman onu izleyin ve onunla birlikte eriyin[83].

Fakat bu aşamaya götüren uygulamaları yapmadan düşünceleri durdurmak için aşırı gayret göstermemeliyiz. Zihni mümkün olduğu kadar çok ilahi düşüncelerle dolu tutmak

(83) Op. cit. (1964), VIII. Cilt, s.50.

daha iyidir, bunun sonucunda zihin arınır. Zihin arılığına ulaşıldığı zaman düşünceler kendiliğinden durur.

Gāyatri mantra'sının tekrarlanması zihnin kontrol edilmesine çok yardımcı olur. Bu mantranın anlamı şudur:

> Şaşaalı can verenin, Savitr'ın tapılmaya değer ihtişamı üstüne meditasyon yapıyoruz; O aklımızı uyarsın[84].

Bu gerçekte, zihnin arılığından doğan anlayış açıklığı için bir duadır. Zihin ne kadar arıysa onu kontrol etmek o kadar kolaydır.

Patanjali'ye göre, kutsal mantra '**Om**'un tekrarlanması zihin kontrolüne önemli biçimde yardımcı olur. Patanjali şöyle öğretiyor:

> O (Tanrı) mistik **Om** hecesiyle ima edilir. **Om**'un tekrarlanması ve onun öneminin (Tanrı) düşünülmesi konsantrasyona ulaşmanın yollarıdır. Düşüncenin içselliği böyle kazanılır ve konsantrasyonu bozan engellerden böyle kurtulunur[85].

Düşüncenin içselliği ve konsantrayon zihin kontrol edildiği zaman kazanılır. Bu vecizelerin ikincisini ve üçüncüsünü yorumlayarak Swami Vivekananda şöyle yazıyor:

(84) Rig-Veda, III. 62.10.
(85) Yoga-Sutra, I.27-29.

Neden tekrar olsun ki? **Samskara** teorisini, izlenimlerin toplamının zihinde yaşadığı teorisini unutmadık. Gittikçe daha gözükmez oluyorlar, fakat orada kalıyorlar ve doğru uyarıyı alır almaz ortaya çıkıyorlar. Molekül titreşimi asla durmaz. Bu evren yıkıldığı zaman tüm büyük titreşimler ortadan kalkar; güneş, ay, yıldızlar ve yeryüzü eriyip gider; fakat titreşimler atomlarda kalır. Her atom büyük dünyaların yaptığı aynı işlevi yerine getirir. Bu nedenle **citta**'nın titreşimleri durulduğu zaman bile molekül titreşimleri sürer ve dürtüldükleri zaman tekrar ortaya çıkarlar. Tekrarla ne demek istendiğini şimdi anlayabiliriz. Bu ruhsal **samskara**'lara verilebilecek en büyük uyarımdır. 'Kutsal olanla bir anlık bir arkadaşlık bir geminin bu yaşam okyanusunu aşmasını sağlar.' Bu birlikteliğin gücüdür. Böylece **Om**'un tekrarlanması ve anlamının düşünülmesi kendi zihninizde iyi bir arkadaşlık oluşturur. İnceleyin ve sonra incelediklerinizi üstüne meditasyon yapın. Böylece ışık size gelecek ve Öz tezahür edecektir.

Fakat kişi Om'u ve anlamını da düşünmelidir. Kötü arkadaşlıktan kaçının, çünkü eski yaraların izleri içinizdedir ve kötü arkadaşlık tam da

bunları dışarı çıkarmak için gerekli olan şeydir. Aynı şekilde bize iyi arkadaşlığın içimizde olan, fakat görülmeyen iyi izlenimleri dışarı çıkartacağı söylenir. Dünyada iyi arkadaşlıktan daha kutsal birşey yoktur, çünkü o zaman iyi izlenimler yüzeye çıkmaya başlarlar.

Om'u tekrarlamanın ve düşünmenin ilk göstergesi içe bakış gücünün gittikçe daha çok tezahür etmesi ve tüm zihinsel ve fiziksel engellerin kaybolmaya başlamasıdır[86].

(86) Op. cit. (1962), I. Cilt, s.219-220

27. Bilinçaltı Zihnin Kontrolü

Zihnin bilinçli ve bilinçaltı düzeylerini ayırmak zor olacaktır. Fakat pratik olmak açısından, üstünde düşünülen sorunu halletmek için bu tür terimleri kullanmanın elverişli olduğu bulunmuştur. Zihni bilinçli düzeyde kontrol etmek niyetinde olan disiplinin bilinçaltını hiç etkilenmeden bırakması mümkün değildir, veya bunun tersi de geçerlidir. Bununla beraber şimdiye dek irdelediklerimiz doğrudan bilinçli düzeyi ilgilendiriyor.

Bilinçli düzeydeki çalışmamızın doğal bir uzantısı olarak şimdi bilinçaltı zihnin kontrolüne dönüyoruz. Hepimiz hayatımızda şu tuhaf olguyu yaşamışızdır: neyin doğru olduğunu biliriz, fakat ona göre davranamayız; neyin yanlış olduğunu biliriz, fakat bunu yapmaktan vazgeçemeyiz. Çok iyi kararlar veririz, fakat daha bunun farkına varmadan, bir med cezir dalgasının önündeki kum seti gibi, sürüklenip giderler. Şaşkın ve hüsran içinde kalakalırız.

Bu durumun incelenmesi zihnin bilinçli kısmıyla karar verdiğimizi ve zihnin bilmediği-

miz kısmı olan bilinçaltıyla bu kararları boşa çıkarttığımızı gösterecektir. Bu zihnin aydınlanmamış bir bölgesidir.

Zihnimizi ciddi olarak kontrol etmeye çalıştığımız an etrafımızı içsel zorluklar sarar. Ne kadar ısrar edersek, bir süre için zorluklarımız o kadar büyük olabilir. Şaşkınlık içinde kendimize şöyle sorarız, 'Ne! Yoksa günden güne ve dini ciddiye aldığımdan beri kötüye mi gidiyorum?' Aslında endişelenmemize gerek yok. Çoğunlukla böyle olur. Burada olan şudur: bilinçli zihnimizi bilerek kontrol etmeye çalışırken bilinçaltı zihnimizin karşıt güçleriyle çarpışırız. Bu karşıt güçler bizim biriken **samskara**'larımızdan, geçmiş izlenim ve eğilimlerimizden başka birşey değildir. Düşündüğümüz ve yaptığımız herşey zihnimizde güçlü bir izlenim bırakır. Bu izlenimler bilinçaltından patlayarak çıkar ve ifade bulmak ve yeniden tezahür etmek ister. Bilinçli zihinle düşündüklerimize aykırı oldukları zaman bu didişmeye yol açar.

Bilinçaltı zihin bir evdeki kiler gibidir. Bir gün orayı temizlemeyi düşünene kadar orada ne kadar döküntü olduğunu bilmezsiniz. Başlarken ne tür şeylerle ve böceklerle karşılaşacağınızdan emin değilsinizdir. Çok geçmeden yorulur ve işi bitirmeden bırakırsınız. Böylece kiler, kiler olarak kalır, bir oturma odası olmaya pek uygun değildir. Fakat bilinçaltı zihnin kilerini temizlemediğimiz sürece bilinçli zihni kontrol ettiğimizden asla emin olamayız. Bu nedenle bilinçaltı zihnin bu karanlık bölgesini

temizlemenin yollarını bulmalıyız. Bunu nasıl yaparız?

Bir mürekkep hokkasını temizlemek istediğimizi farzedelim. Bunun nasıl yaparız? Hokkaya temiz su koyarız. Kuru mürekkep ıslandıkça bir süre daha koyu renk su çıkar. Sonra daha temiz ve daha az mürekkepli su gelir. Sonunda mürekkebin izi bile kalmaz. İçine temiz su dökmek hokkadan temiz su çıkmasına neden olur.

Bilinçaltı zihni temizlemenin yollarından biri zihne kutsal düşünceler akıtmak ve içimizin derinliklerine inmelerine izin vermektir. Kutsal düşünceler saf su gibidir. Ancak belli bir aşamada içimizden çıkan koyu renk su bizi korkutmamalıdır. Eğer kutsal düşünceleri akıtmayı sürdürürsek, içimizden kutsal düşüncelerin çıktığını keşfettiğimiz bir an gelecektir. O zaman bilinçaltı zihnin temizlendiği kabul edilebilir. Ve yine o zaman bilinçli zihnin kontrolü zor olmaz.

Bilinçaltının sadece kötünün deposu olduğunu düşünmemeliyiz. Bilinçaltı aynı zamanda geçmişteki tüm iyi ve asil düşüncelerimizi ve deneyimlerimizi tohum halinde depolar. Böylelikle bilinçaltımızda depolanmış olanlar zihni kontrol etme çabalarımıza hem yardım eder hem de engeller. Bizim işimiz bu engellemeyi en aza indirgemek ve yardımı arttırmaktır. Sri Krişna Gita'da[87] Arjuna'ya yoldan sapan bir

(87) VI. 43.

yoginin belasını bulmadığını temin eder, zira iyi işler depolanmıştır ve sonraki doğuşunda önceki bedeninde kazandığı bilgiyle, anlayışla birleşir. Önceki bedende kazanılan bilgiyle bu birleşme, bu yaşamda zihnimizi kontrol etme çabalarımızda bilinmeyen güçlü bir faktör olabilir.Eğer önceden kazanılan bu bilginin belli bir yeri varsa, bu yer bilinçaltı zihindir.

Bu nedenle zihni kontrol etmek için bilinçaltında önemli bir çalışma yapılmalıdır. Öte yandan, eğer yaşamın amacına ulaşmayı, yani üstbilinç durumunu yaşamayı, hedeflemiyorsak bilinçli ya da bilinçaltı zihnimizi gerçekten kontrol edemeyiz. Zihni bozan ve huzursuz eden tüm bağımlılıkları, hoşlanmamaları ve aldanışları yıkan sadece üstbilinç durumunun deneyimlenmesi ya da tanrı vizyonudur.

Bu sebepten zihni kontrol etme çabalarımız bir yandan bilinçaltı zihne, diğer yandan da üst bilince yönelik olmalıdır. Diğer bir deyişle, tüm varlığımız zihni kontrol etme sürecine girer. Swami Vivekananda zihni kontrol etme işinin büyüklüğünü vurgulayarak, çalışma ve çabalarımızın neden bilinçli alanla sınırlı kalamayacağını açıklıyor:

> Önümüzdeki görev çok büyük; öncelikle içimizde otomatik hale gelen bu derinlere batmış engin düşünceler kitlesini kontrol etmeliyiz. Kötü edimler hiç kuşkusuz bilinçli alandadır, fakat kötü edimi ortaya çıkaran neden bilinçsiz, görünmeyen ve bu

nedenle de çok daha güçlü alanlarda yatar[88].

Bu nedenle Swami Vivekananda, itiraz kabul etmeyen nedenler yüzünden 'bilinçaltını' kontrol etmenin önemini vurguluyor. Şöyle diyor:

> Pratik psikoloji tüm enerjisini herşeyden önce bilinçaltını kontrol etmeye yöneltir ve biz bunu yapabileceğimizi biliriz. Neden? Çünkü bilinçaltının nedeninin bilinç olduğunu biliriz; bilinçsiz düşünceler derine gömülü milyonlarca eski bilinçli düşüncelerimizdir, eski bilinçli edimler taşlaşmıştır -onlara bakmayız, onları tanımayız, onları unuturuz. Fakat dikkat edin, eğer kötünün gücü bilinçaltındaysa, iyinin gücü de öyledir. İçimizde depolanan pek çok şey vardır. Bunları unuturuz, düşünmeyiz bile ve bunların çoğu çürür, tehlikeli hale gelir; bunlar ortaya çıkar, insanlığı öldüren bilinçaltı nedenler. Bu sebepten gerçek psikoloji bunları bilincin kontrolü altına sokmaya çalışır. Buradaki büyük görev insanı kendisinin tam hakimi kılmak için canlandırmaktır. Karaciğer v.s. gibi bedenimizin içindeki organların otomatik ediminin bile emirlerimize boyun eğmesi sağlanabilir[89].

(88) Op. cit. (1963), II. Cilt, s.34.
(89) Ibid., s.35.

Fakat bütün iş bilinçaltının kontrolüyle bitmez. Dahası vardır. Swami Vivekananda şöyle öğretiyor:

> Bilinçaltının kontrolü çalışmanın ilk kısmıdır. Bundan sonraki safha bilincin ötesine geçmektir. Tıpkı bilinçaltının bilincin altında çalışması gibi, bilincin üstünde de başka bir çalışma vardır. Bu üstbilinç durumuna ulaşıldığı zaman insan kutsallaşır ve özgürleşir; ölüm ebedilik, zayıflık sonsuz güç ve esaret kurtuluş haline gelir. Üstbilincin hedefi, sonsuz alemi budur[90].

Bu konudaki öğretisini perçinlemek için şöyle diyor:

> Bu nedenle iki misli bir çalışma olması gerektiğini anlıyoruz. İlkin, varolan iki olağan akım olan **ida** ve **pingalā**'nın doğru çalışması aracılığıyla bilinçaltı edimi kontrol etmek; ve ikinci olarak bilincin bile ötesine geçmek.
>
> Kitaplar, ancak uzun süre öze odaklanma uygulaması yaptıktan sonra bu gerçeğe ulaşanların yogi olduğunu söyler. Sonra **suşumnā** açılır ve bu yeni geçide daha önce hiç girmemiş olan bir akım yolunu bulur ve yavaş yavaş değişik nilüfer

(90) Ibid., s. 35.

çiçeği (mecazi dilde böyle adlandırıyoruz) merkezlerine yükselir, ta ki nihayet beyne ulaşana dek. O zaman yogi gerçekte ne olduğunun bilincine varır, yani Tanrının kendi olduğu[91].

Burada anlatılan, zihin kontrolüne yardım eden Raja-Yoga yöntemi olan **prānāyāma** yoluyla **kundalini**'nin uyanmasıdır. Prānāyāma, daha önce de bahsettiğimiz gibi, bulunması pek zor olan uzman bir öğretmenden kişisel olarak öğrenilmelidir.Ölçülü ve ciddi olanlar ve böyle bir öğretmen bulacak kadar talihli olanlar ondan öğrenebilirler ve zihinlerini kontrol etme işi daha kolaylaşır. Fakat zihinleriyle mücadele eden ve onu kontrol etmek isteyenlerin çoğunluğu ne prānāyāma uygulamak için çok hoş bir ortamda yaşarlar (örneğin duman dolu bir şehirde ikamet ederler), ne de bunu uzman bir öğretmenden öğrenme fırsatına sahiptirler. Bu nedenle çoğu insanın, inanç ve gayretle uygulandığında aynı derecede etkili olabilecek başka sistemlere dayanması gerekiyor. Bu uygulamaların içinde en etkilisi **Om** hecesini, anlamı üstüne meditasyon yaparak, tekrarlamaktır.

Kundalini, görünmeyen ruhsal güç, bir insanda uyandığı zaman, idaresi güç olan bilinçaltı zihnin kontrolü ele geçer. Fakat Raja-Yoga yöntemiyle kundalini'yi uyandırmayı çoğu insan gerçekleştiremez.

(91) Ibid., s. 35-36.

Neyse ki kişinin ruhsal bilincinin uyandırılabileceği başka uygulamalar da vardır.

Sri Ramakrishna şöyle öğretiyor: 'İnsanın ruhsal bilinci sadece kitaplar okuyarak uyanmaz. Kişi Tanrı'ya dua 'a etmelidir. Kişinin Tanrıya ulaşma arzusu yüksekse kundalini uyanır[92].

...Kişi **bhakti** yolunu izlerse kundalini hızla uyanır[93].

Bir gün bir müridi Swami Brahmananda'ya şöyle sorar, 'Efendim, kundalini nasıl uyandırılabilir?'

Swami yanıtlar:

> Bazılarına göre bazı egzersizler vardır, fakat ben bunun en iyi şekilde Kutsal İsmin tekrarlanması ve meditasyon yoluyla yapılabileceğine inanıyorum. Çağımıza en uygunu **japam** uygulaması ya da Tanrının ismini sürekli tekrarlamak ve bunun üstüne meditasyon yapmaktır. Bundan daha kolay bir ruhsal çalışma yoktur. Fakat meditasyona **mantra** (mistik sözcük) eşlik etmelidir[94].

Böylelikle, dua, Kutsal İsmi tekrarlama ve meditasyon gibi bhakti yolunun ruhsal uygulamaları yoluyla ruhsal potansiyelimiz uyanır. Ve bu uyanan güç bilinçaltı zihninin zorlukla-

(92) The Gospel of Sri Ramakrishna, s.814
(93) Ibid., s.310
(94) Swami Prabhavananda, op. cit., s.149.

rını kolayca halleder. Bu nedenle kimsenin Raja-Yoga uygulayamadığı için bilinçaltı zihnini kontrol etme yolunun kendisine kapalı olduğunu düşünmesine gerek yoktur. Yoktur, çünkü dünyada Kutsal İsmi tekrarlayamayacak kadar aciz olan kimse yoktur. Eğer varsa, henüz zihni kontrol etme zamanı gelmemiştir.

28. Zihnin Oyunundan Sakının

Zihnin bazen kendine, yani bilinçaltının bilince, bir oyun oynadığını bilmeliyiz. Bilinçli düzeyde bir zayıflık ya da bizi ayartan birşeyle mücadele ederken, birden zihnimizin gözünün önünde çok daha zor bir durumun resmi parlar ve korkuyla dolarak merak ederiz: 'Eğer böyle zorluklarla kuşatılırsam ne yaparım?' Geleceğimizden kaygılanırken şimdiki halimiz sendeleyip düşer. Hazırlıksız yakalanarak bizi ayartan bu düşünceyle sürüklenip gideriz.

Bu sabotajı nasıl önleriz? Bunu sadece zaman düşüncesini netleştirerek yapabiliriz. Alman mistik Meister Eckhart'ın söylediği gibi: 'Sonsuzluk bu anın yüreğindedir.' Her anın sadece bu an olduğunu açıkça görmeliyiz. Eğer bu ana özen gösterirsek tüm geleceğimize özen gösteririz. Eğer bu an için, ve her zaman sadece bu an için bizi ayartan şeylere teslim olmazsak, asla da teslim olmayız.

Bu nedenle, nasıl bir durum içinde olursak olalım, bu an için azmimiz sağlam olsun, başarırız. Gelecek Māyā'dan başka birşey değil-

dir. Şeytanın şimdiki zamanı fethetmesine izin verirken gelecek hakkında kaygılanmak aptallıktır.

Ruhsal yaşamın meydan okuyuşu çok basittir: sadece bu an için iyi, ahlaklı ve kendimizin hakimi olmak. Bu anın dışında kaygılanmamız gereken zaman hangisidir ki?

29. İnananlar Zihin Kontrolünde Avantajlıdırlar

Tanrıya inananların, zihin kontrolü söz konusu olduğu sürece, inanmayanlara göre bir avantajları vardır. İçten bir şekilde tanrı inancı kazanıldığı zaman, zihnimizi kontrol etmek için güçlü bir yardım alırız. Kendini adama yoluyla,Tanrıya karşı duyulan şevk gelişir ve bu şevk zihin kontrolünün önündeki engelleri kaldırarak mucizeler yaratabilir. Sri Ramakrishna'nın sözleriyle:

> Tıpkı kaplanın diğer hayvanları yemesi gibi, 'Rab için duyulan şevk kaplanı' da şehveti, öfkeyi ve diğer güçlü hisleri yer. Bu şevk bir kez yüreği kaplayınca, şehvet ve diğer güçlü hisler kaybolur. Vrindavan'ın **gopi**'leri Krişna'ya karşı duydukları şevk nedeniyle bu zihin halindeydiler[95].

Şehvet, öfke ve diğer güçlü hisler kaybolduğu zaman zihin arınır. Arı bir zihin kolay kontrol edilir. Fakat inançsız insanların, bu inançsızlıklarından vazgeçmezlerse tanrıya

(95) The Gospel of Sri Ramakrishna, s.140.

karşı şevk duyamayacaklarından, bunun için uzun ve çok çalışmaları gerekir.

Sri Krişna şöyle öğretiyor:

> Kendini bana adayan ama kendi duyularının hakimi olmayan ve duyu nesneleriyle sorunları olan biri bile, kendini böyle güçlü adadığı için genellikle bunlara kapılmaz[96].

İnanan kişiye bu zihin arılığının gelmesinin psikolojik süreci basittir. İnanan kişi tanrıya karşı sevgi geliştirdiği zaman, doğal olarak sevdiğimiz şeylere yoğunlaştığımız için, zihni tanrıya odaklanır. Bu nedenle zihnimizi tanrı üstünde yoğunlaştırdığımız zaman Gita'nın **daivi sampad**, kutsal nitelikler diye adlandırdığı nitelikleri özümseriz[97]. Yüreğin arılığı, duyuların kontrolü, öfkenin yokluğu, kararsız olmama, sakinlik, tanrıyı gerçekten seven bir insanın kasten bunlar için çabalamadan kazandığı kutsal niteliklerden bazılarıdır. Başka bir deyişle, zihin kontrolünü kendiliğinden kazanır.

(96) Srimad Bhagavatam, XI. 14-18.
(97) XVI. 1,2.

30. En Kolay Ve En Emin Zihin Kontrolü Yöntemi

Zihni kontrol etme yöntemleri hakkında birkaç şey söyledik. Fakat bir gerçek tekrarlanmaya değer. Ve bu gerçeği Sri Ramakrishna ve Kutsal Anne önemle vurgulamıştır. Sri Ramakrishna şöyle öğretiyor:

> Zihinleri duyu nesnelerine bağlı olan insanlar için en iyisi bu ikilikçi tavrı geliştirmek ve **Nārada Pancarātra**'da buyrulduğu gibi Tanrının ismini yüksek sesle söylemektir[98].

Başka bir seferinde bir müridine şöyle demiştir:

> Kendini adama yolu aracılığıyla incelikli duyular doğal bir şekilde kontrol altına alınırlar. Yüreğinde ilahi sevgi büyüdükçe duyusal zevkler gittikçe daha sönükleşir. Bedensel zevkler çocuklarının öldüğü gün karıyla kocayı cezbedebilir mi?
>
> Mürit: Fakat ben tanrıyı sevmeyi öğrenmedim.

(98) Sayings of Sri Ramakrishna, 349. vecize

Sri Ramakrishna: Sürekli O'nun adını an. Bu tüm günahları, şehveti ve öfkeyi temizler ve bedensel zevkler için duyulan tüm arzular kaybolur.

Mürit: Fakat ben O'nun isminden bir haz almıyorum.

Sri Ramakrishna: O zaman özlem dolu bir yürekle sana O'nun isminden tat almayı öğretmesi için dua et. Hiç şüphesiz duanı ihsan edecektir... 'Senin isminden hiç haz almıyorum!' -eğer hezeyanlı bir hasta tüm yemek zevkini kaybederse yaşamından ümit kesebilirsin. Fakat yemekten biraz da olsa zevk alıyorsa iyileşeceğini umabilirsin. Ve ben de diyorum ki 'O'nun isminden zevk al.' Durga, Krişna, Şiva -her isim olur. Ve her gün onun ismini anmak seni daha çok cezbediyor ve bunda daha büyük sevinç buluyorsan artık korkmana gerek yok. Hezeyan tedavi edilmelidir, o zaman O'nun lütfunu kesinlikle alırsın[99].

Aynı gerçeği Kutsal Anne'nin yaşamı ve öğretisinde de aynı derecede güçlü bir şekilde görüyoruz:

Anne yatağının üstünde oturuyordu. Mürit ona bağlı olanların yaz-

(99) Ibid, 350. vecize.

dığı mektupları okuyordu. Mektuplarda 'Zihin kontrol edilemez' v.s. türü ifadeler vardı. Kutsal Anne bunları dinledi ve canlı bir sesle şöyle dedi: 'Günde onbeş-yirmi bin kez tanrının ismi tekrarlanırsa zihin sabitleşir. Bu gerçekten böyledir. Ben kendim denedim. Önce bunu uygulasınlar; eğer başarısız olurlarsa, şikayet etsinler. **Japam** kendini adayarak uygulanmalıdır, fakat bu yapılmıyor. Onlar hiçbir şey yapmazlar; onlar sadece 'Neden başaramıyorum?' diyerek şikayet ederler[100].

Kutal Anne'nin açıkladığından daha kolay ve daha etkili bir zihin kontrolü yöntemi bilinmiyor. Fakat kişinin bunu kabul etmesi ve uygulaması için yüreğinin temiz olması gerekir. Kutsal Anne'nin bu sözlerini kendimiz deneyelim ve yaşantımızda bunların doğrulanıp doğrulanmadığını görelim.

Fakat yeni başlayan birinin günde yirmibin kez Tanrının ismini tekrarlamasının tavsiye edilmediği uyarısı yapılmalıdır. Kişi mütevazi bir şekilde başlamalı ve gurunun rehberliği altında yavaş yavaş bu sayıyı arttırmalıdır. En önemlisi birşeyi yapmaya doğru yönde başlamaktır.

Tanrıya her gün belli saatlerde iyi niyet ve zihin arılığı -zihin kontrolüyle aynıdır- için iç-

(100) Swami Tapasyananda ve Nikhilananda, *Sri Sarada Devi: The Holy Mother* (Chennai: Sri Ramakrishna Math, 1949), s.489.

ten dua etmenin çok faydası vardır. Sri Ramakrishna içten duaların yanıtlandığını söyler.

Dua çalışmamız yoğunlaştıkça bir sonuç ortaya çıkar. Yavaş yavaş duamızın karakterinin değiştiğini farkederiz: nesne-merkezli olmaktan çok tanrı-merkezli olmaya başlar. Tanrıdan istediğimiz şeyden çok Tanrının kendisiyle ilgilenmeye başlarız. İstemek tanrı sevgisine dönüşmüştür. Zihin kontrolündeki en önemli unsur bu tanrı sevgisidir.

Başlangıçta bu sevgi yüreğimizde yok gibidir ya da oradaysa da çok silik görünür. Fakat çeşitli yöntemlerle -kutsal arkadaşlık, tanrının ismini tekrarlama, azizlerin yaşamlarını ve öğretilerini inceleme, ayinle ibadet - bu sevgi içimizde yavaş yavaş büyüyebilir. Bu içimizde kuvvetli bir güç haline gelince, zihnin kontrol edilmemesine neden olan karşıt içsel güçlerin kolayca hakkından geliriz.Kişinin hayatında zihnin kendiliğinden yüce sevgisinin nesnesine doğru çekildiği bir zaman gelir. Böyle bir zihin durumunda saadet yaşanır. Bu durum daimi hale gelince otomatikman kontrollü bir zihin haline ulaşırız.

Böylelikle, zihnin nasıl kontrol edileceğine dair soruya verilecek en tam yanıt şudur: Tanrıyı sevin. Fakat eğer tanrıya inanmıyorsanız, o zaman kendinize inanın. İradenizi çalıştırın ve kendi çabanızla **guna**'ları aşın. Bu yolla zihninizin kontrolünü de kazanırsınız.

Her durumda, inanan kadar inanmayan

için de, zihni kontrol etmenin bir yolu her zaman açıktır. Yaşamda kontrollü bir zihin halinden daha büyük bir saadet yoktur. Bunu kazanmak için elimizden geleni yapalım, zira bu bizi en büyük saadete götürecektir.

ÖZET

Zihin kontrolü kahraman insanlar için bile her zaman zor bir iş olmuştur; fakat imkansız değildir. İyi açıklanmış yöntemler vardır.

Zihin kontrolünün tüm gizini Sri Krişna iki sözcük, **abhyāsa** ve **vairāgya**, çalışma ve hislere kapılmama, ile vermiştir.

Bu iki bilgi sistemini yaşamımızın akışına sokmak için: zihni kontrol etmek için güçlü bir irade geliştirmeliyiz; zihnimizin doğasını anlamalıyız; belli teknikleri öğrenmeli ve uygulamalıyız.

İradeyi güçlendirmek için zevk-güdülerimizi altetmeli ve zihin kontrolünün neyi içerdiğini anlamalıyız.

Hindu görüş açısından zihnin doğası *The Complete Works of Swami Vivekananda*'da açıklanmıştır.

Zihnimizi kontrol edebilmek için bu işimizi gereksiz yere zorlaştırmamayı bilmeliyiz.

Zihin kontrolü kişisel bir iştir. Zihin kontrolünün amacı İlahi Olanla mutlak birliktir. Bu-

nun için ödenecek hiçbir bedel çok büyük olamaz.

Zihin kontrolüne yönelten sistemleri etkili bir şekilde uygulayabilmek için uygun bir içsel atmosfere gereksinimimiz vardır. Bu yaşamın belli hallerini kaçınılmaz kabul etme kapasitesini içerir.

Zihni kontrol etmek için iki dizi içsel disipline ihtiyacımız vardır: biri zihne sağlıklı bir genel yön vermek için, diğeri de bizi acil durumlarda korumak için.

Zihin ne kadar arıysa kontrolü o kadar kolaydır. Bu nedenle zihnin arınması için uygulamalar yapmalıyız. Amacımız içsel doğamızda sattva'yı üstün kılmak ve sonra onu arıtarak sattva'yı aşmaktır.

Bunu yapmanın en kolay yöntemi kutsal bir arkadaşlık kurmaktır.

Patanjali'nin öğrettiği yoga sistemlerine Vedanta sistemleri de eklenebilir.

Yoga uygulamasının yanısıra ayırım yapma da yapılmalıdır.O zaman zihni terbiye edebiliriz. Zihin terbiye edilince, duyular duyu nesneleriyle temasa girmemek, fakat zihne itaat etmek üzere eğitilirler. O zaman **pratyāhārā'ya** ulaşılır.

Ana sistemlerin etkili bir şekilde uygulanmasına yardım eden belli önlemlere dikkat edilmelidir. Bu önlemler şunlardır: insan ilişkilerimizi düzenli tutmak, zihne sağlıklı bir meş-

guliyet kazandırmak, hayalgücünü doğru kullanmak, ve ümitsizliğe karşı önlem almak.

Zihin kontrolüne meditasyonun büyük yardımı vardır, meditasyona da zihin kontrolünün.

Patlayıcı içsel durumlar yaşarken acil frenine basmak için Patanjali'nin öğretisi şudur: karşıt düşünceler düşünün. Aralıksız tanrının ismini tekrar edin ve tanrının yardımına sığının.

Sistemli düşünce kontrolü zihin kontrolünde büyük bir gizdir.

Bilinçaltını kontrol etmeden zihin kontrol edilemez. Bilinçaltı içine kutsal düşünceler akıtılarak ve **prãnãyãmã** ve **bhakti**'nin de içinde olduğu diğer sistemler uygulanarak kontrol edilebilir Bunlar kişideki görünmeyen ruhsal güç olan **kundalini**'yi uyandırır.

Zararlı hayalgücüne dikkat etmeliyiz. Bu an için gerçekten ahlaklı olarak ve sonraki an, daha sonraki an vs. için ahlaklı olarak böyle bir olasılığa karşı önlem alabiliriz.

İnananların zihin kontrolünde bir avantajı vardır.

Zihni kontrol etmenin en kolay, en emin yolu tanrı sevgisidir.

Tanrıya inanmayanlar kendi çabalarıyla **guna**'ları aşarak zihni kontrol edebilirler. Zihin kontrolü değerlidir, çünkü en yüksek saadete götürür -yani aydınlanmış varoluş haline.

Arjuna: Hint destanı Mahābhārata'nın baş kahramanı ve Sri Krişna'nın müridi. Sri Krişna Kuruksetra savaş alanında Bhagavad-Gita'yı ona öğretmiştir.

Atman: Vedanta felsefesinde Öz ya da Ruhu belirten bir terim; aynı zamanda İkilikçi-olmayan (Advaita) Vedanta'ya göre bireysel ruhla bir olan En Yüce Ruh'u (Brahman) ima eder.

Atharva-Veda: Hinduların en kutsal kitapları olan dört Veda'dan biri. Diğer üçü: Rig, Sāma, Yajur.

Avidyā: Vedanta felsefesinde, bireysel ya da evrensel ilk cehaleti belirten bir terim. İkilikçi-olmayan Vedanta'ya göre çeşitliliğin algılanmasının sorumlusu budur. Bu cehaletin başlangıcı bulunamaz, fakat öz-bilgisi kazanıldığı zaman kişi için son bulur.

Bhagavad-Gita: Mahābhārata'nın Bhisma parva'sında ortaya çıkan ünlü bir Hindu kutsal metni.

Bhagavān: Evrenin Efendisi. Aynı zamanda büyük öğretmenlerin ve olağanüstü ruhsal özellikleri olan insanların adlarının önünde onur ünvanı olarak da kullanılır.

Bhakti: Tanrıya bağlılık, kendini adama, sadakat ve inanç.

Bhikkhu: Dindar bir dilenci. Genellikle Budist bir keşiş için kullanılır.

Brahma: Hindu üçlü inancının yaratıcı tanrısı. Diğer ikisi Vişnu ve Şiva'dır.

Brahman: Mutlak Olan. İkilikçi-olmayan Vedanta'nın Yüce Gerçekliği. BKz. Atman.

Kutsal Anne: Sri Ramakrishna'nın kutsal eşi Sri Sarada Devi (1853-1920).

İdā: Omurgadaki bir 'sinir akımı' (Yoga terminolojisinde). Bkz.Pingala ve Suşumnā.

Jnāni: En yüksek gerçekliği kavramak için ikilikçi-olmayan bilgi yolunu ve ayrımcılığı izleyen.

Krişna, Sri: Tanrının bir enkarnasyonu (bedenleşmiş hali); Hindu mitolojisinin kutlu bir kahramanı; gözde Hindu ilahı; ve Bhagavad-Gita'yı öğreten dünya-öğretmeni. Yaşamı ve edimleri Srimad Bhagavatam ve Mahābhārata'da anlatılmıştır.

Kundalini: Her bireyde uyuyan ve doğru ruhsal egzersizlerle uyandırılabilecek olan ruhsal enerji.

Mahārāj: Kelime anlamı büyük kral. Hindistan'daki keşişlere hitap ederken onurlandırmak için de kullanılır.

Mantra: İlahi bir varlık için kutsal olan bir sözcük formülü (ya da dua) ve bu ilahi varlığın ses-sembolü, bu kendini adayarak ve saygıyla tekrarlanarak bu ilahi varlık ruhsal olarak kavranır.

Māyā: Vedanta felsefesinde Gerçekliği engelleyen ve çeşitlilik evrenini ortaya çıkaran kozmik cehaleti belirten bir terim.

Niyama: Kelime anlamı sakınma, kontrol. Yoga sistemlerinde niyama mükemmelliğe ulaşmanın sekiz ana basamağının ikincisidir.

Om: Tüm sözcüklerin en kutsalı, evrenin ortaya çıktığı sözcük. Hem kişisel tanrının hem de Mutlak Olanın sembolü. Om Hindular için ölçüsüz bir ruhsal gücü olan en büyük mantradır.

Patanjali: Hint felsefesinin altı sisteminden birinin, yoga felsefesinin, kurucusu. Yoga-sutra'nın kutlu yazarı. Bazı bilgelere göre M.Ö.150 yıllarında yayıldı.

Pingala: Yoga terminolojisinde ima edilen omurgadaki bir 'sinir akımı'. Bkz. Suşumnā.

Prakrti: İlk doğa; yaradılışın maddi temeli. Üç bağımsız güçten (guna), yani sattva, rajas ve tamas'tan oluşur.

Rājasik: Rajas niteliğinin üstün olması (bu terim kitapta açıklanmıştır).

Raja-yoga: Dört kadim Hindu ruhsal sisteminden biri. Patanjali'ye atfedilen bu sistem zihin konsantrasyonu aracılığıyla en yüksek Gerçeği kavrama yöntemleriyle uğraşır.

Ramakrishna, Sri: İlahi bir Enkarnasyon sayılan Hindistan'ın dünya-öğretmeni. M.S. 1836-1886.

Rig-Veda: Hinduların en kutsal kitabı olan dört Vedadan biri.

Sāma-Veda: Dört Vedadan biri.

Sanatkumara: Hindu mitolojisindeki kutlu bir figür. Brahma'nın zihin halinde doğan dört oğlundan biri, yaratıcı tanrı. Bunlar ruhsal kişiler sayılıyordu. Diğer üçü Sanaka, Sanatana ve Sanandana.

Srimad Bhagavatam: Hinduların Sri Krişna'nın yaşamı ve öğretileriyle ilgili bir kutsal metni.

Suşumnā: Omurganın altından beyne doğru uzanan ve omurga boyunca akan bir 'sinir'. Kundalini uyandığı zaman ruhsal enerji suşumnā aracılığıyla yükselir.

Tāmasik: Tamas niteliğinin üstün olması (bu terim kitapta açıklanmıştır).

Upanişad'lar: Hinduların kutlu kutsal metinleri.

Veda'lar: Hinduların en kutsal metinleri; Hindu dininin ve felsefesinin nihai otoritesi.

Vedanta: Kelime anlamı Vedaları neticelendiren kısım ya da onların özü. Esas olarak Upanişad'larda, Vyasa'ya atfedilen Bhagavad-Gita ve Brahmasutra'da irdelenen altı Hint felsefesi sisteminden biri.

Vivekananda, Swami: Sri Ramakrishna'nın bir müridi. Vivekananda (1863-1902) 1890'lı yıllarda Vedanta'nın mesajını Batıya taşıyan bir dünya-öğretmeniydi. Vedanta vaazlarıyla Hint ulusunu da uyandırmış bir kaç şekilde Hint rönesansına katkıda bulunmuştur.

Yama: Kelime anlamı sakınma, kontrol etme, mani olma. Patanjali'nin öğrettiği gibi Yogada başarıya götürken sekiz basamaktan ilki.

Yoga: Bireysel ruhun En Yüce Ruhla birliği. Bu terim aynı zamanda bu birliğe ulaşmanın yöntemlerini de belirtir.

Yogi: En Yüce Ruhla birliğe götüren sistemleri uygulayan kişi. Böyle bir birliğe ulaşmış olan kişiyi de belirtir.